ГОТОВИМ ДИЕТИЧЕСКИЕ БЛЮДА

- Салаты из зелени и овощей
- Овощные блюда
- Блюда из мяса и рыбы
- Блюда из муки, круп и творога

Домашняя библиотека

SHOUT
SHARE
IT

Annotation

Очень часто неправильное питание, например, чрезмерное увлечение жирными или сладкими блюдами, особенно их сочетанием, усугубляет не только неприятное состояние, но и способствует нарушению биохимических процессов в организме, что может привести к очень тяжелым заболеваниям.

Под диетой понимают не только рацион, но и режим приема пищи, способные вместе обеспечить полноценное питание заболевшего человека, облегчить его физическое и психическое состояние. Диетическое питание широко используется в комплексном лечении почти всех заболеваний. Конкретную диету больным людям назначают врачи.

Цель этой книги – помочь людям приготовить для себя более разнообразные блюда из назначенной врачом диеты, подобрать наиболее подходящие способы их приготовления. Качество любого блюда, в том числе диетического, зависит от качества

- Готовим диетические блюда
  - Диетические блюда
  - Салаты из зелени и овощей
    -
    - Салаты из огородной зелени
      - Салат из молодых листьев амаранта и огуречной травы
      - Салат из молодых листьев амаранта с зеленью
      - Салат из молодых листьев амаранта и мангольда
      - Салат из молодых листьев амаранта с овощами
      - Салат из молодой крапивы и огородной зелени с орехами
      - Салат из молодой крапивы с редисом и зеленью
      - Салат из молодой крапивы и огородной зелени с кефиром
      - Салат из молодой крапивы со шпинатом и щавелем
      - Салат из молодой крапивы с листьями одуванчика и огурцами
      - Салат из молодой крапивы и огородной зелени с яйцом

- Салат из молодой крапивы со щавелем и яблоками
- Салат из молодой огородной зелени с творогом
- Салат из молодой огородной зелени с огурцами и помидорами
- Салат из молодой лебеды с картофелем и огурцами
- Салат из молодой лебеды с яйцами и укропом
- Салат из мокрицы с картофелем, яйцами и зеленью
- Салат из мокрицы с картофелем, огурцами и зеленью
- Салат из огуречной травы и другой огородной зелени
- Салат из огуречной травы с лицами, зеленью и картофелем
- Салат из листьев одуванчика с медом и изюмом
- Салат из листьев одуванчика и зелени
- Салат из листьев одуванчика с рисом и укропом
- Салат из листьев одуванчика с яйцом, зеленью и орехами
- Салат из листьев одуванчика с творогом и киви
- Салат из листьев подорожника с овощами зеленью и орехами
- Салат из листьев подорожника и зелени
- Салат из сныти с зеленью
- Салат из сныти с овощами и зеленью
- Салат из сныти с рисом, зеленью и яйцами
- Салат из зеленого салата с огородной зеленью и яйцом
- Салат из зеленого салата с брынзой и огурцами
- Салат из зеленого салата с зеленью и овощами
- Салат из зеленого салата с творогом и зеленью
- Салат из зеленого салата с яйцами и овощами
- Салат из зеленого салата со шпинатом

- Салат из зеленого салата с зеленью и кефиром
- Салат из зеленого салата с овощами зеленью и яйцами
- Салат из зеленого салата со шпинатом, овощами и орехами
- Салат из щавеля с картофелем и яйцами
- Салат из щавеля с яблоками и овощами
- Салат из щавеля с овощами
- Салат из шпината с яйцами и орехами
- Салат из шпината с рисом и брынзой
- Салат из шпината с зеленью, яйцом и картофелем
- Салат из шпината с творогом и медом

- Салаты из сырых овощей
  - Салат из кабачков с яблоками и овощами
  - Салат из кабачков с зеленью и яйцами
  - Салат из кабачков с творогом, яйцами и зеленью
  - Салат из кабачков с творогом, яблоками и овощами
  - Салат из кабачков с творогом и овощами
  - Салат из кабачков с зеленью и овощами
  - Сладкий салат из кабачков
  - Салат из кабачков, пастернака и яблок
  - Салат из кабачков с морковью и топинамбуром
  - Салат из белокочанной капусты с овощами
  - Салат из белокочанной капусты с овощами и орехами
  - Салат из белокочанной капусты с овощами и фруктами
  - Салат из белокочанной капусты с ревенем
  - Салат из белокочанной капусты с лесными ягодами
  - Салат из белокочанной капусты с брынзой, кукурузой и горошком
  - Салат из белокочанной капусты с черносливом, ягодами, фруктами и овощами
  - Салат из белокочанной капусты с пастернаком и сельдереем
  - Салат из белокочанной капусты с овощами
  - Сладкий салат из белокочанной капусты с

брусникой, морковью и репой
- Салат из белокочанной капусты с фруктами
- Ароматный салат из квашеной капусты с черносливом и тыквой
- Салат из квашеной капусты со свеклой
- Салат из квашеной капусты с апельсинами и орехами
- Салат из капусты кольраби с кукурузой, огурцами и зеленью
- Салат из капусты кольраби с овощами, зеленью и яйцами
- Салат из капусты кольраби с сыром, овощами и зеленью
- Салат из капусты брокколи с овощами
- Салат из капусты брокколи с яблоками и зеленью
- Салат из капусты брокколи с яйцами
- Салат из моркови и свеклы с яблоком
- Салат из моркови с репой, сельдереем и луком-пореем
- Салат из моркови с тыквой
- Салат из моркови, капусты и сладкого перца
- Салат из моркови с овощами и зеленью
- Салат из моркови с овощами
- Салат из моркови с творогом, орехами и зеленью
- Салат из моркови с овощами и огородной зеленью
- Салат из моркови с фруктами
- Салат огуречный с луком-пореем
- Салат огуречный с рисом и весенней зеленью
- Салат огуречный с молодыми кабачками
- Салат огуречный с капустой, луком-пореем и сладким перцем
- Салат огуречный с помидорами и перцем
- Салат огуречный с яблоком и овощами
- Салат огуречный с картофелем, яблоком и зеленью
- Салат огуречный с рисом, сыром и орехами
- Салат огуречный с кукурузой

- Салат из сладкого перца с помидорами и орехами
- Салат из сладкого перца с помидорами и огурцами
- Салат из сладкого перца с зеленым горошком и рисом
- Салат из разноцветных сладких перцев
- Салат из сладкого перца, капусты и зелени
- Салат из сладкого перца с брынзой и овощами
- Салат из сладкого перца с помидорами
- Салат из помидоров с зеленым горошком, яйцами и орехами
- Салат из помидоров с яйцами и зеленью
- Помидоры, фаршированные яйцами и зеленью
- Помидоры, фаршированные творогом
- Салат с редисом, картофелем и яйцами с зеленью
- Салат с редисом и сырыми овощами
- Салат с редисом, яблоками и зеленью
- Салат из редиса с рисом и яйцами
- Салат из редиса с творогом
- Салат из редиса с сыром
- Салат из редиса со свеклой и медом
- Салат из редиса с тыквой
- Салат из репы с творогом и зеленью
- Салат из репы со свеклой
- Салат из репы с тыквой
- Салат из репы с сыром
- Салат из свеклы с черносливом и орехами
- Салат из молодой свекольной ботвы с редисом и зеленью
- Салат из свеклы с морковью и орехами
- Салат из свеклы с капустой и зеленью
- Салат из свеклы с сельдереем и морковью
- Тыквенный салат с яблоками и медом
- Тыквенный салат с морковью и изюмом
- Тыквенный салат с ревенем, медом и апельсинами
- Тыквенныи салат с морковью, сельдереем и орехами
- Салат из топинамбура с луком-пореем и орехами

- Салат из топинамбура с овощами
- Салат из топинамбура с капустой, яблоками и морковью
- Салат из топинамбура с огурцами и помидорами
- Салат из топинамбура с зеленью
- Салат из топинамбура с тыквой

- Салаты из вареных и печеных овощей
  - Салат из баклажанов с орехами и чесноком
  - Салат из баклажанов со сладким перцем и помидорами
  - Салат из баклажанов с цветной капустой
  - Салат из баклажанов с помидорами и картофелем
  - Салат из баклажанов с сыром
  - Салат ив маринованных кабачков с сыром и луком
  - Салат из цветной капусты с огурцами и помидорами
  - Салат из цветной капусты с морковью, перцем и зеленым горошком
  - Салат из цветной капусты с перцем, ревенем и зеленью
  - Салат из цветной капусты с яблоками
  - Салат из цветной капусты с творогом
  - Салат из цветной капусты с овощами, яблоком и зеленью
  - Салат из цветной капусты с брынзой и сельдереем
  - Салат из цветной капусты с соленым огурцом и зеленью
  - Салат из цветной капусты со стручками фасоли и луком-пореем
  - Салат из цветной капусты со сладким перцем
  - Салат из сладкого перца с орехами
  - Салат из сладкого перца с овощами
  - Салат из сладкого перца со спаржей и яблоками
  - Сложный салат из сладкого перца
  - Перец, фаршированный баклажанами
  - Салат из свеклы с яблоками, медом и орехами
  - Салат из свеклы с яблоком, луком и

зеленью
- Салат из свеклы с творогом
- Салат из свеклы с картофелем и солеными огурцами
- Салат из спаржи с овощами
- Сытный салат из стручков фасоли с овощами
- Салат из стручков фасоли с сыром и зеленью
- Салат из фасоли с луком и орехами
- Салат из фасоли с овощами
- Салат из фасоли с кабачком и яблоками
- Салат из фасоли с рисом и яблоком
- Салат из фасоли с грушами и помидорами
- Сложный салат из фасоли с овощами
- Салат из фасоли с орехами

○ Овощные блюда, приготовленные в горшочках
- Кабачки ленивые
- Картофель, тушенный в сметане
- Картофель, тушенный с морковью
- Картофель, тушенный с кабачком и баклажаном
- Картофель, тушенный с маслинами и помидорами
- Картофель, тушенный с черносливом
- Картофель, тушенный с луком-пореем
- Запеканка овощная с мясом
- Картофель, тушенный с телятиной и морковью
- Картофель, тушенный со свекольной ботвой в сметане
- Картофель, тушенный с капустой, кореньями и луком
- Картофель, фаршированный мясом
- Картофель, фаршированный сельдью
- Картофель, фаршированный рисом
- Картофель, тушенный с телячьими потрохами
- Картофель, тушенный с луком и помидорами
- Картофель, тушенный по-румынски
- Картофельные оладьи, фаршированные мясом
- Картофель, фаршированный творогом
- Картофельные цеппелины, тушенные в сметане
- Картофель с овощами, тушенные в сметане
- Голубцы с морковью и сладким перцем
- Голубцы с картофелем
- Голубцы ленивые

- Цветная капуста, тушенная в молоке
- Капуста брюссельская, тушенная в горшочке
- Капуста, тушенная в горшочке
- Селянка
- Морковь, тушенная с яйцом и молоком
- Морковь, тушенная с тыквой
- Морковь, тушенная с рисом
- Свекла, тушенная с морковью в сметане
- Свекла, фаршированная мясом
- Тыква, тушенная в сливках
- Тыква, тушенная со сладким перцем
- Перец сладкий, фаршированный баклажанами
- Перец, тушенный с помидорами
- Лечо в горшочке
- Гуляш из перца
- Перец, фаршированный картофелем и овощами

○ Овощные блюда, приготовленные на пару

- Баклажаны в сметане
- Баклажаны, тушенные с помидорами
- Кабачки, фаршированные творогом, рисом и морковью
- Кабачки, фаршированные овощами
- Кабачки, фаршированные мясом и рисом
- Кабачки с сыром и яйцами в молочном соусе
- Кабачки с овощами и зеленью в молочном соусе
- Кабачки с яйцами и брынзой
- Кабачки с помидорами и сыром
- Кабачок с картофелем
- Котлеты кабачковые
- Голубцы с овощами
- Голубцы с рисом и белыми кореньями
- Голубцы с творогом
- Голубцы с творогом и гречневой кашей
- Котлеты капустные
- Котлеты капустные с творогом
- Капуста кольраби в сметане
- Капуста кольраби с морковью
- Капуста кольраби, слоенная с картофелем
- Цветная капуста паровая
- Капуста брокколи с яйцами
- Капуста брокколи с творогом и апельсинами
- Котлеты картофельные паровые
- Котлеты картофельные с сельдереем и пастернаком

- Котлеты картофельные с творогом
- Голубцы с картофелем
- Картофельное пюре с тыквой
- Картофельное пюре с яйцами и сыром
- Картофельное пюре с брынзой
- Картофельное пюре с пастернаком
- Картофельные галушки со сливами
- Картофельные клецки, фаршированные рыбой
- Картофель с овощами и сыром
- Картофель с баклажанами под овощным соусом
- Ленивые вареники с картофелем
- Пельмени с картофелем, луком и зеленью
- Морковь паровая с яйцом и корицей
- Морковь с тыквой и орехами в молоке
- Котлеты морковные паровые
- Перец сладкий с сыром, брынзой и яйцами
- Перец сладкий, фаршированный овощами
- Перец сладкий, фаршированный брынзой и творогом
- Перец сладкий, фаршированный мясом
- Помидоры с яйцами, сыром, брынзой и творогом
- Голубцы свекольные с творогом, тыквой и морковью
- Свекла с морковью в сметанном соусе
- Свекла, фаршированная яблоками и творогом
- Свекольные котлеты с творогом
- Свекольные котлеты с черносливом
- Овощное рагу с тыквой
- Тыква с яблоками в молочном соусе
- Тыквенная каша с изюмом
- Тыква с овощами
- Пюре из тыквы
- Пюре из тыквы с творогом
- Тыквенные котлеты
- Топинамбур, тушенный с цветной капустой в сметане
- Диетические фасолевые котлеты
- Овощное рагу с фасолью и зеленым горошком
- Фасоль с картофелем
- Шпинат с рисом и зеленью
- Шпинат с овощами
- Шпинат с зеленью и брынзой

○ Запеченные овощные блюда
- Баклажанная запеканка с луком и томатами

- Баклажаны, запеченные с сыром
- Баклажаны, фаршированные рисом и овощами
- Картофель, запеченный с яйцами, сыром и брынзой
- Картофельная запеканка с квашеной капустой
- Картофель, запеченный с сыром и простоквашей
- Запеканка картофельная с макаронами и томатами
- Картофельная запеканка со сладким перцем и помидорами
- Картофельная запеканка с тыквой
- Картофельно-чечевичная запеканка
- Картофельно-овощная запеканка с сыром
- Картофельная запеканка с яблоками и зеленым луком
- Капуста, запеченная с томатами
- Капустная запеканка с макаронами и яйцами
- Запеканка из цветной капусты
- Кабачки, запеченные с помидорами и брынзой
- Кабачки, запеченные с яйцами и сыром
- Овощная запеканка
- Помидоры, запеченные с творогом, брынзой и лицами
- Помидоры, запеченные с сырным суфле
- Запеканка тыквенная с творогом
- Тыква, запеченная с лапшой
- Тыквенная запеканка с курагой и орехами
- Топинамбур, запеченный с сыром

○ Супы, рассольники, щи и борщи

-
- Суп чечевичный
- Суп щавелевый
- Суп овощной со шпинатом
- Суп овсяный с отрубями и черносливом
- Суп из проросшей пшеницы
- Суп – лапша домашняя с брынзой
- Компоненты для супа
- Суп луковый на курином бульоне
- Суп с зеленой фасолью
- Суп тыквенный на курином бульоне
- Суп с телятиной
- Суп с говядиной
- Кулеш
- Суп мясной с гречневой крупой

- Суп кукурузный по-молдавски
- Суп куриный с вермишелью
- Суп куриный с фрикадельками
- Суп куриный с рыбой
- Суп куриный с цветной капустой и репой
- Суп – харчо с курицей
- Суп рисовый с индейкой
- Уха двойная
- Суп с карпом
- Суп рыбный с фрикадельками
- Суп рисовый с судаком
- Суп вермишелевый с кальмарами
- Суп с креветками на курином бульоне
- Рассольник домашний в горшочках
- Рассольник рыбный
- Рассольник с капустой и кальмарами
- Щи вегетарианские с фасолью
- Щи с кабачками на курином бульоне
- Щи весенние с крапивой и щавелем
- Щи щавелевые
- Щи мясные со свежей капустой
- Борщ
- Борщ по-флотски
- Борщ украинский с галушками
- Борщ с фрикадельками
- Борщ по-болгарски
- Борщок
- Свекольник
- Борщ вегетарианский из квашеной капусты

○ Мясные блюда, приготовленные в горшочках
- Блюда из говядины и телятины
  - Биточки говяжьи, тушенные в сметане
  - Говядина, тушенная с капустой и овощами
  - Говядина, тушенная в томатном соусе
  - Фрикадельки, тушенные в горшочке
  - Говядина, тушенная с цветной капустой и брокколи
  - Говядина, тушенная с фасолью и помидорами
  - Говядина, тушенная с огурцами в томатном соусе
  - Язык говяжий, тушенный в молочном соусе
  - Язык говяжий, тушенный с луком-пореем
  - Пельмени с говядиной и капустой

- Телятина, тушенная с овощами в горшочке
- Телятина, тушенная в сметане
- Телятина, тушенная с цветной капустой и морковью
- Тефтели нежные, тушенные в молочном соусе
- Телятина, тушенная с айвой и черносливом
- Телятина, тушенная с морковью
- Телятина, тушенная с баклажанами, стручками фасоли и помидорами
- Телятина, тушенная в яблочном соусе
- Телятина, тушенная с луком
- Телятина, тушенная в кефире со шпинатом
- Телятина, тушенная с овощами в кисло-сладком соусе
- Пельмени из телятины, тушенные в горшочке

- Блюда из кроличьего мяса
  - Кролик, тушенный со стручками фасоли
  - Кролик, тушенный с луком и зеленью
  - Кролик, тушенный с овощами в сметане
  - Кролик, тушенный с овощами и гречневой кашей
  - Жаркое из кролика в горшочке
  - Кролик, тушенный с яблоками в сметанном соусе
  - Кролик, тушенный в молоке
  - Кролик, тушенный с кабачком
  - Кроличий плов в горшочке
- Блюда из птицы
  - Курица, тушенная в собственном соку
  - Курица, тушенная с рисом и грецкими орехами
  - Пельмени с курицей и зеленью
  - Цыпленок в горшочке
  - Цыпленок, тушенный с яблоками и апельсинами
  - Цыпленок, тушенный с кабачками и зеленью
  - Цыпленок, тушенный с луком и морковью в сметане
  - Индейка, тушенная с капустой в томатном соусе

- Индейка, тушенная с помидорами
- Индейка, тушенная в сметане
- Индейка, тушенная с кабачком и сельдереем

- Мясные блюда, приготовленные на пару
  - Блюда из говядины и телятины
    - Говядина паровая
    - Бефстроганов паровой
    - Антрекоты паровые с овощами
    - Говядина паровая с овощами в томатном соусе
    - Азу в яблочном соке
    - Говядина с кабачками и помидорами
    - Котлеты говяжьи паровые
    - Фрикадельки говяжьи паровые
    - Биточки паровые в томатном соусе
    - Телятина паровая под сметанным соусом
    - Телятина с черносливом и помидорами
    - Телятина с морковью, черносливом и изюмом
    - Бифштекс телячий с яйцами
    - Телятина паровая с овощным гарниром
    - Тефтели в томатном соусе
    - Телятина с черносливом в сладком соусе
    - Тефтели нежные в молочном соусе
    - Телятина паровая в молочном соусе
    - Рулет паровой
    - Телятина с цветной капустой и овощами
    - Суфле мясное
    - Телятина паровая в томатном соусе
    - Телятина ароматная
    - Зразы паровые
    - Телятина паровая с пастернаком, фасолью и зеленым горошком
    - Печень, тушенная в сметане
    - Котлеты печеночные паровые
    - Печень, тушенная с бананом и киви
    - Язык в сливочном соусе
    - Язык, тушенный с луком-пореем
  - Блюда из кролика
    - Кролик паровой с луком
    - Кролик паровой с овощами и зеленью
    - Кролик с мятой в сметанном соусе
    - Кролик паровой ароматный

- Кролик с гречневой кашей
- Кролик паровой с белыми кореньями
- Кролик паровой в молочном соусе
- Тефтели из мяса кролика
- Кролик с яблочным гарниром
- Кролик с овощным гарниром

- Блюда из птицы
  - Индейка с рисовым гарниром
  - Голубцы с индейкой в квасном соусе
  - Индейка паровая в собственном соку
  - Индейка с морковью в сырном соусе
  - Индейка паровая с капустой
  - Индейка с морковью и цветной капустой
  - Голубцы с индейкой
  - Индейка с капустой брокколи в кефире
  - Индейка паровая ароматная
  - Индейка под фруктовым соусом
  - Индейка паровая с помидорами
  - Плов с индейкой
  - Куриная грудка с цветной капустой и овощами
  - Куриная грудка с апельсинами
  - Куриная грудка ароматная в гранатовом соусе
  - Куриная грудка с кабачком и овощами
  - Голубцы паровые с курицей
  - Цыпленок в сметане
  - Куриный плов с овощами
  - Курица с орехами и медом
  - Суфле куриное
  - Котлеты куриные диетические
  - Биточки куриные паровые
  - Печень куриная с овощами
  - Пудинг из куриной печени

- Запеченные мясные блюда
  - Блюда из говядины и телятины
    - Говядина, запеченная в винно-яблочном соусе
    - Запеканка из говядины
    - Говядина, запеченная с тыквой и кабачками
    - Говядина, запеченная с медом
    - Говядина, запеченная с айвой и тыквой
    - Солянка мясная запеченная

- Говядина, запеченная с огурцами и сельдереем
- Говядина, запеченная с цветной капустой и репой
- Говядина, запеченная с фасолью и томатами
- Говядина, запеченная с баклажанами
- Говядина, запеченная с луком и огурцами
- Говядина, запеченная с яблоками и черносливом
- Шашлык диетический нежный
- Ароматная запеканка из говядины с овощами
- Суфле из телятины
- Телятина, запеченная в фольге
- Телятина фаршированная запеченная
- Котлеты диетические запеченные
- Телятина, запеченная с сельдереем и луком-пореем
- Телятина, запеченная со сладким перцем и овощами
- Телятина, запеченная с луком в сметане
- Телятина, запеченная с рисом
- Телятина, запеченная с черносливом
- Телятина, запеченная в яблочном соусе

- Блюда из кролика
  - Кролик, запеченный с помидорами
  - Кролик, запеченный с луком и чесноком
  - Кролик, запеченный с овощами
  - Кролик, запеченный в майонезе
  - Кролик, запеченный в собственном соку с луком
- Блюда из птицы
  - Индейка, запеченная с овощами
  - Индейка, запеченная с помидорами
  - Индейка, запеченная с луком в сметане
  - Индейка, запеченная с яблоками и изюмом
  - Тефтели из индейки, запеченные в фольге
  - Индейка, запеченная с чесноком в сметане
  - Куриные окорочка, запеченные с овощами
  - Куриная запеканка
  - Цыпленок, запеченный с гречневой кашей и яблоками
  - Цыпленок, запеченный с рисом и овощами

- Курица, запеченная с орехами

- Рыбные блюда, приготовленные в горшочках
  - Рыба с овощами в майонезе
  - Окунь с яблоками
  - Морская рыба с луком и помидорами
  - Пикша с морковью и тыквой
  - Лосось в винном соусе
  - Морской язык со стручками фасоли
  - Судак с морковью в винном соусе
  - Рыба с кабачками
  - Окунь в сметане
  - Рагу рыбное
  - Хек с луком в молочном соусе
  - Тунец в майонезном соусе
  - Рыба с помидорами в сметанном соусе
  - Треска с луком, белыми кореньями и зеленью
  - Судак с солеными огурцами
  - Сардины с овощами и чесноком
  - Треска в молочном соусе
  - Форель с лимоном
  - Лосось в майонезном соусе
  - Тефтели рыбные в молочном соусе
  - Рыба со свеклой
  - Котлеты из трески в молочном соусе с томатом
  - Тельное из трески в горшочке
  - Форель с зеленью в сметанном соусе
  - Форель, тушенная с морковью и белыми кореньями
  - Минтай, тушенный с овощами
  - Тефтели рыбные в сметанном соусе
  - Окунь со свеклой в сметанном соусе
  - Треска с помидорами в винном соусе
  - Гуляш из ставриды
  - Пельмени рыбные
  - Пельмени рыбные с мясом и зеленым луком
- Рыбные блюда, приготовленные на пару
  - Треска с луком и чесноком
  - Хек паровой в майонезном соусе
  - Рагу из рыбы с овощами
  - Рыба с томатами в сметанном соусе
  - Толстолобик паровой с луком
  - Судак с луком в огуречном соусе
  - Лосось паровой с овощами
  - Ледяная рыба в молочном соусе

- Форель с сыром в фольге
- Тефтели рыбные паровые
- Тефтели рыбные с ранней зеленью
- Котлеты рыбные в молочном соусе
- Котлеты рыбные паровые с сыром
- Сосиски рыбные
- Рыба паровая со шпинатом
- Форель паровая
- Камбала с овощами и зеленью
- Треска со свеклой в винном соусе
- Окунь с репой и тыквой в молочном соусе
- Карп паровой с чесноком
- Судак с яблоками в белом вине
- Окунь паровой с капустой
- Щука, фаршированная овощами
- Ледяная рыба с цветной капустой
- Зубатка со стручками фасоли
- Окунь с морской капустой
- Окунь с зеленью и томатами
- Судак со сладким перцем
- Пикша с яблоками и лимоном
- Солянка рыбная
- Рыба паровая с помидорами
- Рыба паровая в кефире
- Голубцы рыбные паровые
- Форель паровая в апельсиновом соусе
- Сом в морковном соусе
- Рыбный пудинг
- Рыбный пудинг с помидорами
- Рыбные кнели
- Зразы паровые из пикши
- Рыбное суфле
- Креветки паровые
- Креветки в пиве
- Креветки с рисом
- Омлет с креветками
- Биточки из рыбы и кальмаров
- Котлеты из кальмаров с творогом

○ Запеченные рыбные блюда

- Запеканка из пикши с луком-пореем
- Рыбная запеканка с фасолью и томатным соусом
- Рыбная запеканка с рисом
- Треска, запеченная с сардинами и рисом
- Треска, запеченная с морковью в сметане

- Окунь, запеченный с капустой в томатном соусе
- Хек, запеченный с овощами
- Рыба, запеченная с луком и яйцами
- Лосось, запеченный со сладким перцем
- Сазан, запеченный в сметане
- Карп, запеченный с капустой
- Рыбный паштет
- Камбала, запеченная в сметане

- Блюда, приготовленные из муки, круп и творога
  - Кукурузные лепешки с брынзой паровые
  - Домашняя лапша с кабачком
  - Запеканка из лапши с яблоками
  - Вареники с вишней
  - Плов со сладким перцем
  - Рис с фруктами
  - Рис с изюмом и медом
  - Рис с печенью
  - Запеканка рисовая с мясом
  - Каша гречневая с курицей
  - Каша гречневая с курагой и черносливом
  - Каша геркулесовая с морковью
  - Каша пшенная воздушная
  - Каша пшенная с морковью и яблоками
  - Каша пшенная с тыквой
  - Каша пшенная с овощами
  - Каша пшенная с луком
  - Каша пшенная с курагой, изюмом и орехами
  - Запеканка пшенная с тыквой
  - Каша ячневая с картофелем и капустой
  - Каша манная с тыквой и морковью

Готовим диетические блюда
Автор-составитель Калугина Л.А.
при участии Кожемякина Р.Н

Диетические блюда

Диетическая еда в жизни людей имеет немаловажное значение, поскольку жизнедеятельность каждого человека обеспечивается питанием. От того, что человек ест, зависит его физическое и, в некоторой степени, психическое здоровье. Полноценная, не обременяющая организм пища дает возможность поддерживать свое здоровье и, соответственно, ощущать внутреннее комфортное состояние. При стрессах, нервных перегрузках, бессоннице и других дискомфортных ситуациях бывает достаточно изменить питание, чтобы начался процесс восстановления.

Очень часто неправильное питание, например, чрезмерное увлечение жирными или сладкими блюдами, особенно их сочетанием, усугубляет не только неприятное состояние, но и способствует нарушению биохимических процессов в организме, что может привести к очень тяжелым заболеваниям.

Под диетой понимают не только рацион, но и режим приема пищи, способные вместе обеспечить полноценное питание заболевшего человека, облегчить его физическое и психическое состояние. Диетическое питание широко используется в комплексном лечении почти всех заболеваний. Конкретную диету больным людям назначают врачи.

Цель этой книги – помочь людям приготовить для себя более разнообразные блюда из назначенной врачом диеты, подобрать наиболее подходящие способы их приготовления. Качество любого блюда, в том числе диетического, зависит от качества исходных продуктов, правильного их сочетания и способа приготовления.

Для приготовления диетических блюд необходимо использовать только свежие продукты, желательно экологически чистые, употреблять мясо и рыбу нежирных сортов.

Мясо нужно зачищать от грубых тканей, сухожилий и излишков жира. С бройлерных кур рекомендуется снимать кожу.

Для улучшения переваривания пищи рекомендуется также соблюдать некоторые основные правила раздельного питания. Нельзя одновременно употреблять блюда из диаметрально противоположных по своему химическому составу продуктов. Например, белковые продукты – мясо и рыбу нежелательно постоянно употреблять с углеводистыми продуктами – макаронами, крупами и картофелем, а также с жирами. Мясо и рыба прекрасно сочетается с овощами (кроме картофеля) и зеленью. Молочные продукты и каши нельзя употреблять с

сахаром и сладостями. Только природные сочетания белков, жиров и углеводов в одном продукте доступны для переваривания в человеческом организме.

Способы приготовления диетических блюд должны быть мягкими, щадящими. Пища, приготовленная в таком режиме, сохраняет свою клеточную структуру и является доступной всем ферментным системам организма. Она полностью усваивается, не создает шлаков и не раздражает органы пищеварения. Такими щадящими способами являются приготовление на пару, мягкое тушение в горшочках, а также запекание и обычное простое отваривание продуктов в воде. Последний способ приготовления не представляет особых интересов и в этой книге не будет рассмотрен.

Приготовление пищи на пару издавна применяется в диетическом питании, этот способ является самым щадящим способом температурной обработки продуктов. В приготовленной на пару пище сохраняются в полном объеме все важнейшие природные компоненты, а также их естественный вкус и аромат. Кроме того, в пароварке пища готовится без применения масел и жиров, а излишки жира в мясных и рыбных продуктах выпариваются и стекают вместе с конденсатом в поддон.

Стенки керамического горшочка, медленно и равномерно прогреваясь, создают очень мягкие условия тепловой обработки – томление, при котором в наиболее полном объеме сохраняются естественные питательные вещества, биологически активные компоненты и витамины. Процесс приготовления пищи в порционных горшочках имеет и еще одно немаловажное преимущество – сохраняется энергетическая структура блюда, создавшаяся в результате приготовления, что также крайне важно для организма человека.

Запекание проводят при более высоких температурах. Запекать диетические блюда следует недолго и желательно при допустимо низких температурах до образования очень нежной, мягкой корочки.

В диетическом питании категорически запрещены блюда, усиливающие секрецию пищеварительных желез и повышающие тонус всех органов. Это жареные и жирные блюда, крепкие мясные, рыбные и грибные бульоны, а также слишком острые, кислые и соленые продукты. Нежелательно часто и много употреблять и такие трудно переваривающиеся продукты, как грибы и бобовые. Осторожно следует применять специи и пряности.

Салаты из зелени и овощей

В качестве заправки для салатов используются нерафинированные растительные масла, нежирная сметана и майонез. Лучше использовать более мягкий домашний майонез, который совсем не сложно приготовить.

На 1 стакан растительного масла нужно 3 яичных желтка, 1 чайная ложка сахара, 1 г лимонной кислоты, 1 г соли и 50 мл кипяченой воды.

Растворить в воде лимонную кислоту. Яичные желтки растереть с сахаром и солью и, постепенно подливая масло, интенсивно взбивать смесь до образования густой однородной массы. Затем постепенно влить раствор лимонной кислоты и еще раз взбить до однородной массы. Хранить в холодильнике.

Салаты из огородной зелени

Салат из молодых листьев амаранта и огуречной травы

Компоненты

Листья амаранта – 150 г Огуречная трава – 100 г Зелень петрушки и кинзы – по 50 г Соль и масло растительное – по вкусу

Способ приготовления

Листья амаранта и зелень петрушки и кинзы мелко порубить и перемешать. Огуречную траву порубить и для усиления ее аромата растереть в ступке, затем добавить к остальным компонентам, перемешать, посолить по вкусу и заправить растительным маслом.

Салат из молодых листьев амаранта с зеленью

Компоненты

Листья амаранта – 150 г Зелень сельдерея – 150 г Зелень петрушки и кинзы – по 50 г Соль и масло растительное – по вкусу

Способ приготовления

Свежесобранные листья амаранта отварить в течение 5 минут в подсоленной воде, откинуть на сито, а затем нашинковать. Мелко порубить зелень, добавить нашинкованный амарант, посолить по вкусу, перемешать и заправить растительным маслом.

Салат из молодых листьев амаранта и мангольда

Компоненты

Листья амаранта – 200 г Мангольд (листовая свекла) – 200 г Зелень укропа – 50 г Зелень петрушки – 50 г Соль и масло растительное – по вкусу

Способ приготовления

Все компоненты мелко порубить, перемешать, посолить по вкусу и заправить растительным маслом.

Салат из молодых листьев амаранта с овощами

Компоненты

Листья амаранта – 200 г Яйцо вареное крутое – 1 шт. Морковь небольшая – 1 шт. Лук репчатый – 1 шт. Зелень укропа – 1 небольшой пучок Соль и масло растительное – по вкусу

Способ приготовления

Листья амаранта отварить, как в предыдущем рецепте, затем нашинковать. Морковь почистить и мелко нарезать соломкой или натереть на крупной терке. Лук почистить и также нарезать соломкой. Овощи смешать с нашинкованным амарантом, посолить по вкусу, выложить горкой в салатник, полить растительным маслом, посыпать мелко рубленым укропом и украсить дольками крутого яйца.

Салат из молодой крапивы и огородной зелени с орехами

Компоненты

Молодая крапива – 200 г Орехи грецкие измельченные – 2–3 столовые ложки Лук зеленый – 3–4 пера Зелень петрушки и укропа – по 1 небольшому пучку Соль – по вкусу Масло растительное – 1 столовая ложка Сметана нежирная – 2 столовые ложки Майонез домашний – 1 столовая ложка

Способ приготовления

Молодую крапиву промыть в прохладной воде, затем отварить в подсоленной воде не более 5 минут и откинуть на сито. Отвар крапивы не выливать! Остывшую крапиву мелко нашинковать. Измельченные орехи растереть с небольшим количеством крапивного отвара до кашицеобразного состояния и тщательно перемешать с измельченной крапивой и мелко нарубленной зеленью, посолить по вкусу. Зеленую массу выложить горкой, заправить смесью растительного масла, сметаны и майонеза и посыпать мелко нарубленным зеленым луком.

Салат из молодой крапивы с редисом и зеленью

Компоненты

Молодая крапива – 200 г Листья редиса – 100 г Редис – 50 г Зелень укропа и петрушки – по 1 небольшому пучку Лук зеленый – 50 г Соль – по вкусу Масло растительное – 1 столовая ложка

Способ приготовления

Крапиву и листья редиса отварить в подсоленной воде в течение 2–3 минут, остудить и мелко нарезать. Редис нарезать мелкими кубиками, смешать с отваренной зеленью, добавить рубленую свежую зелень, посолить и заправить растительным маслом.

Салат из молодой крапивы и огородной зелени с кефиром

Компоненты

Молодая крапива – 200 г Зелень укропа – 50 г Яйца вареные крутые – 2 шт. Кефир – 0,5 стакана Соль – по вкусу

Способ приготовления

Крапиву отварить, как в предыдущем рецепте, мелко нашинковать, смешать с рубленым яйцом и укропом, посолить, залить кефиром и украсить кружочками крутого яйца.

Салат из молодой крапивы со шпинатом и щавелем

Компоненты

Молодая крапива – 150 г Шпинат – 150 г Молодые листья щавеля – 50 г Зелень укропа и петрушки – по 50 г Яйца вареные крутые – 1–2 шт.

Лимонный сок или яблочный уксус – по вкусу Растительное масло и соль – по вкусу

Способ приготовления

Молодую крапиву отварить в подсоленной воде в течение 3–5 минут, откинуть на сито, дать стечь воде, затем мелко порубить и смешать с мелко нарубленной зеленью, добавить крутое яйцо и соль. Все тщательно перемешать, сбрызнуть лимонным соком или яблочным уксусом и заправить растительным маслом.

Салат из молодой крапивы с листьями одуванчика и огурцами

Компоненты

Молодая крапива – 150 г Листья одуванчика – 50 г Зелень укропа и петрушки – по 50 г Лук зеленый – 3–4 пера Огурцы свежие – 2 шт. Соль – по вкусу Майонез домашний – 2 столовые ложки

Способ приготовления

Молодые листья одуванчика выдержать в течение 30 минут в подсоленной воде, затем обсушить полотенцем и нашинковать. Свежесобранную крапиву отварить в течение 5 минут в подсоленной воде, остудить и мелко нарезать. Огурцы мелко порезать, а зелень порубить. Смешать все компоненты салата, посолить по вкусу и заправить майонезом.

Салат из молодой крапивы и огородной зелени с яйцом

Компоненты

Молодая крапива – 200 г Яйца вареные крутые – 1–2 шт. Лук зеленый – 3–4 пера Зелень укропа и петрушки – по 50 г Соль и масло растительное – по вкусу Сметана нежирная или майонез домашний – 2–3 столовые ложки

Способ приготовления

Крапиву тщательно промыть в прохладной воде, затем отварить в подсоленной воде в течение 4–5 минут, откинуть на сито и дать стечь воде. Остывшую крапиву мелко нашинковать, смешать с рубленой зеленью и нашинкованным крутым яйцом, посолить и заправить сметаной или майонезом.

Салат из молодой крапивы со щавелем и яблоками

Компоненты

Листья крапивы – 200 г Щавель – 50 г Яблоки сладкие – 2 шт. Лук зеленый – несколько перьев Зелень петрушки и укропа – по 1 пучку Соль – по вкусу Сметана нежирная – 2 столовые ложки

Способ приготовления

Листья крапивы отварить в соленой воде в течение 3 минут, откинуть на сито, остудить и нашинковать. Щавель, лук и зелень также мелко нашинковать. Яблоки очистить от кожуры и натереть на крупной терке. Смешать все компоненты салата, посолить и заправить сметаной.

Салат из молодой огородной зелени с творогом

Компоненты

Зелень укропа, петрушки и кинзы – по 50 г Творог нежирный – 200 г Соль – по вкусу Сметана нежирная – 2/3 стакана

Способ приготовления

Зелень мелко порубить, смешать с творогом, посолить по вкусу и заправить сметаной.

Салат из молодой огородной зелени с огурцами и помидорами

Компоненты

Зелень петрушки и сельдерея – по 50 г Огурцы свежие – 2 шт. Помидоры – 2 шт. Соль – по вкусу Сметана нежирная – 0,5 стакана

Способ приготовления

Зелень мелко порубить, огурцы нарезать кружочками. Помидоры нарезать небольшими дольками. Смешать зелень с овощами, посолить и заправить сметаной.

Салат из молодой лебеды с картофелем и огурцами

Компоненты

Листья лебеды – 100 г Зелень укропа и петрушки – по 50 г Огурцы свежие – 2 шт. Картофель отварной – 2 шт. Чеснок – 1 долька Уксус яблочный – 2 чайные ложки Масло растительное – 2–3 столовые ложки Соль – по вкусу

Способ приготовления

Молодые листья лебеды обдать кипятком, остудить и мелко нарезать. Отварной картофель почистить и нарезать тонкими кружочками. Также тонкими кружочками нарезать свежие огурцы. Порубить мелко зелень и чеснок. Смешать все подготовленные компоненты салата, посолить по вкусу, сбрызнуть уксусом и заправить растительным маслом.

Салат из молодой лебеды с яйцами и укропом

Компоненты

Молодая лебеда – 100 г Яйца вареные – 2 шт. Зелень укропа – 1 пучок Сметана и соль – по вкусу

Способ приготовления

Молодые листья лебеды обдать кипятком, остудить и мелко порубить вместе с укропом. Зеленую массу смешать с рублеными яйцами, посолить и заправить сметаной.

Салат из мокрицы с картофелем, яйцами и зеленью

Компоненты

Молодая мокрица – 100 г Яйцо вареное крутое – 1 шт. Картофель отварной – 1 шт. Зелень укропа – 50 г Лук зеленый – 2–3 пера Соль – по вкусу Сметана нежирная – 2–3 столовые ложки

Способ приготовления

Мокрицу тщательно промыть, обдать кипятком, обсушить и мелко нашинковать. Порубить зелень и смешать с мокрицей. Яйцо также порубить, а картофель нарезать мелкими кубиками. Все компоненты смешать, посолить по вкусу и залить сметаной.

Салат из мокрицы с картофелем, огурцами и зеленью

Компоненты

Мокрица – 100 г Огурцы свежие – 2 шт. Зелень петрушки и укропа – по 50 г Картофель вареный – 2–3 шт. Соль – по вкусу Майонез домашний – 3–4 столовые ложки

Способ приготовления

Мокрицу подготовить, как в предыдущем рецепте, нашинковать вместе с зеленью. Огурцы и очищенный картофель нарезать соломкой, смешать с нашинкованной зеленью, посолить по вкусу и заправить майонезом.

Салат из огуречной травы и другой огородной зелени

Компоненты

Огуречная трава – 100 г Мангольд (листовая свекла) – 100 г Зелень петрушки и укропа – по 50 г Молодая морковная ботва – 50 г Соль и масло растительное – по вкусу

Способ приготовления

Зелень и листовую свеклу мелко порубить, а огуречную траву порубить и растереть в ступке для усиления аромата. Все компоненты смешать, посолить по вкусу и заправить растительным маслом.

Салат из огуречной травы с лицами, зеленью и картофелем

Компоненты

Огуречная трава – 100 г Яйца вареные – 2 шт. Картофель вареный – 1 шт. Зелень петрушки и укропа – по 1 пучку Соль – по вкусу Сметана нежирная – 0,5 стакана

Способ приготовления

Огуречную траву, зелень петрушки и укропа мелко порубить. Картофель почистить и нашинковать соломкой. Яичные желтки отделить от белков и отложить в сторону. Белки также мелко порубить, смешать с картофелем и зеленью, добавить растертую в ступке огуречную траву, посолить и тщательно перемешать. Яичные желтки растереть со сметаной и заправить этой смесью салат.

Салат из листьев одуванчика с медом и изюмом

Компоненты

Молодые листья одуванчика – 150 г Изюм – 2 столовые ложки Мед – 1–2 чайные ложки Яйцо вареное крутое – 1 шт. Соль – по вкусу Сметана нежирная – 50 г

Способ приготовления

Свежесобранные молодые листья одуванчика положить в дуршлаг, промыть и ошпарить кипятком, а затем выдержать 30 минут в подсоленной прохладной воде. После этого листья немного обсушить и нашинковать не слишком мелко, добавить изюм, мед и сметану. Массу перемешать, посолить по вкусу и поставить на 10–15 минут в холодильник. Можно украсить кружочками крутого яйца.

Салат из листьев одуванчика и зелени

Компоненты

Молодые листья одуванчика – 200 г Зелень кинзы, укропа и петрушки – по 50 г Соль и яблочный уксус – по вкусу Масло растительное – 2 столовые ложки

Способ приготовления

Листья одуванчика ошпарить кипятком и выдержать 30 минут в подсоленной холодной воде. Затем листья обсушить, нашинковать, смешать с рубленой зеленью, посолить, сбрызнуть уксусом и заправить растительным маслом.

Салат из листьев одуванчика с рисом и укропом

Компоненты

Молодые листья одуванчика – 100 г Зелень укропа – 50 г Рис отварной – 100 г Соль – по вкусу Майонез домашний – 2–3 столовые ложки

Способ приготовления

Свежесобранные листья одуванчика выдержать полчаса в подсоленной холодной воде, затем откинуть на сито и дать стечь воде. Подготовленные таким образом листья одуванчика нашинковать и смешать с мелко рубленым укропом и отварным рисом. Салат посолить по вкусу и заправить майонезом.

Салат из листьев одуванчика с яйцом, зеленью и

орехами

Компоненты

Молодые листья одуванчика – 200 г Молодые побеги крапивы – 100 г Зелень петрушки и кервеля – по 1 небольшому пучку Яйца вареные крутые – 2 шт. Орехи грецкие – 10–12 шт. Соль, яблочный уксус и масло растительное – по вкусу

Способ приготовления

Свежесобранные листья одуванчика выдержать в подсоленной прохладной воде 30 минут, а крапиву отварить в подсоленной воде в течение 3–5 минут. Подготовленные листья и побеги нашинковать и смешать с рубленой зеленью и яйцом, посолить по вкусу, перемешать и выложить горкой в салатник. Сбрызнуть уксусом, заправить растительным маслом и обильно посыпать молотыми орехами.

Салат из листьев одуванчика с творогом и киви

Компоненты

Листья одуванчика – 100 г Творог нежирный – 100 г Киви – 1 шт. Соль – по вкусу Кефир – 0,5 стакана

Способ приготовления

Листья одуванчика подготовить, как в предыдущем рецепте, и нашинковать. Киви очистить от кожицы и мелко нарезать. Смешать творог с киви и одуванчиком, посолить и заправить кефиром.

Салат из листьев подорожника с овощами зеленью и орехами

Компоненты

Листья подорожника – 150 г Листья редиса – 100 г Картофель

отварной в мундире – 2 шт. Морковь *отварная – 1 шт. Зелень укропа и кинзы – по 1 небольшому пучку Орехи грецкие молотые – 2 столовые ложки с верхом Соль – по вкусу Майонез домашний – 2–3 столовые ложки*

Способ приготовления

Листья подорожника и редиса отварить в подсоленной воде в течение 3–4 минут, остудить и мелко нарезать. Картофель и морковь почистить и нарезать мелкими кубиками. Зелень порубить. Смешать все подготовленные компоненты салата и посолить по вкусу. Затем растереть орехи с майонезом и полученной смесью заправить салат.

Салат из листьев подорожника и зелени

Компоненты

Молодые листья подорожника – 100 г Лук зеленый – 3–4 пера Морковная ботва – 50 г Трава огуречная – 50 г Зелень петрушки и укропа – по 50 г Соль – по вкусу Масло растительное – 1–2 столовые ложки

Способ приготовления

Свежесобранные молодые листья подорожника и морковную ботву отварить 3–4 минуты в подсоленной воде, вынуть из воды, остудить и мелко нарезать. Добавить рубленую зелень и растертую в ступке огуречную траву, посолить и заправить растительным маслом.

Салат из сныти с зеленью

Компоненты

Молодые листья сныти – 100 г Листья щавеля – 50 г Картофель отварной в мундире *– 1 шт. Лук зеленый – 2–3 пера Зелень укропа – 1 небольшой пучок Соль – по вкусу Масло растительное – 1 столовая ложка Майонез домашний – 2 столовые ложки*

Способ приготовления

Свежесобранные листья сныти выдержать 10 минут в кипятке, остудить и нашинковать. Картофель почистить и нарезать мелкими кубиками. Смешать сныть и картофель с рубленой зеленью и щавелем, посолить по вкусу, заправить растительным маслом и майонезом.

Салат из сныти с овощами и зеленью

Компоненты

Листья сныти – 200 г Картофель отварной в мундире – 3 шт. Морковь отварная – 1 шт. Огурцы свежие – 2 шт. Зелень укропа и петрушки – по 50 г Соль – по вкусу Майонез домашний – 3 столовые ложки

Способ приготовления

Свежесобранную сныть ошпарить кипятком, остудить и нашинковать. Морковь и картофель почистить и мелко нарезать соломкой. Огурцы нашинковать соломкой и порубить зелень. Смешать все подготовленные компоненты салата, посолить и заправить майонезом.

Салат из сныти с рисом, зеленью и яйцами

Компоненты

Сныть молодая – 150 г Рис отварной – 0,5 стакана Салат листовой – 1 пучок Зеленый лук – 2–3 пера Зелень укропа – 1 пучок Зеленый горошек консервированный – 3 столовые ложки Яйца вареные – 2 шт. Соль – по вкусу Сметана нежирная – 0,5 стакана

Способ приготовления

Сныть, салат, зеленый лук и укроп мелко нашинковать, смешать с рисом и рублеными яйцами, посолить и заправить сметаной.

Салат из зеленого салата с огородной зеленью и яйцом

Компоненты

Зеленый салат – 200 г Яйца вареные крутые – 1–2 шт. Лук зеленый – 2–3 пера Зелень петрушки и укропа – по 1 пучку Соль – по вкусу Сметана нежирная или домашний майонез – 2–3 столовые ложки

Способ приготовления

Зеленый салат, лук и зелень нашинковать, перемешать с рубленым яйцом, посолить и заправить сметаной или майонезом.

Салат из зеленого салата с брынзой и огурцами

Компоненты

Зеленый салат – 200 г Огурец свежий – 1 шт. Лук зеленый – 2–3 пера Брынза – 100 г Зелень укропа – 1 пучок Сметана нежирная – 2–3 столовые ложки

Способ приготовления

Зеленый салат, зеленый лук и укроп мелко порубить, смешать с измельченной брынзой и заправить сметаной. Если брынза сильно соленая, ее нужно предварительно вымочить в молоке или кипяченой воде.

Салат из зеленого салата с зеленью и овощами

Компоненты

Зеленый салат – 200 г Огурец свежий – 2 шт. Помидоры – 1–2 шт. Зелень петрушки, кинзы и укропа – по 1 маленькому пучку Соль – по вкусу Масло растительное – 2 столовые ложки

Способ приготовления

Салат и зелень нашинковать. Огурец нарезать соломкой, помидоры нарезать маленькими дольками. Смешать все компоненты, посолить и заправить растительным маслом.

Салат из зеленого салата с творогом и зеленью

Компоненты

Зеленый салат – 200 г Творог нежирный – 150 г Зелень укропа – 1 пучок Соль – по вкусу Сметана нежирная – 2–3 столовые ложки

Способ приготовления

Салат и укроп мелко порубить, смешать с творогом, посолить по вкусу и заправить сметаной.

Салат из зеленого салата с яйцами и овощами

Компоненты

Зеленый салат – 200 г Редис – 50 г Огурец свежий – 1 шт. Лук зеленый – 2–3 пера Яйца вареные крутые – 2 шт. Зелень укропа, кинзы и петрушки – по 1 пучку Соль – по вкусу Сметана нежирная – 4–5 столовых ложек

Способ приготовления

Листья салата, зеленый лук, петрушку, кинзу и укроп нашинковать. Редис и огурец мелко нарезать. Очистить и порубить яйца. Смешать зеленый салат с овощами, яйцами, зеленым луком и рубленой зеленью петрушки и кинзы, посолить и заправить сметаной. Посыпать рубленым укропом.

Салат из зеленого салата со шпинатом

Компоненты

Зеленый салат – 150 г Шпинат – 100 г Огурцы свежие – 2 шт. Зелень укропа – 50 г Соль – по вкусу Майонез домашний – 3 столовые ложки

Способ приготовления

Салат, шпинат и огурцы нашинковать, перемешать, посолить по вкусу, заправить майонезом и посыпать рубленым укропом.

Салат из зеленого салата с зеленью и кефиром

Компоненты

Зеленый салат – 100 г Молодая крапива и листья сныти – по 1 маленькому пучку Зелень укропа – 1 пучок Щавель – 50 г Молотые тыквенные семечки – 2 столовые ложки Соль – по вкусу Кефир – 0,5 стакана

Способ приготовления

Крапиву положить на дуршлаг, опустить в кипяток, остудить и нашинковать. Зеленый салат, щавель, укроп и сныть также нашинковать. Смешать зелень и тыквенные семечки, посолить и залить кефиром.

Салат из зеленого салата с овощами зеленью и яйцами

Компоненты

Зеленый салат – 250 г Помидоры свежие – 2–3 шт. Зелень укропа – 50 г Огурец свежий – 1 шт. Сыр тертый – 2–3 столовые ложки Яйца вареные – 2–3 шт. Соль – по вкусу Сметана нежирная – 0,5 стакана Йогурт без добавок – 0,5 стакана

Способ приготовления

Зеленый салат нашинковать. Помидоры и огурец нарезать маленькими кусочками. Яйца и зелень порубить. Смешать все подготовленные компоненты, посолить, заправить смесью

сметаны и йогурта и посыпать тертым сыром. Салат можно украсить вареным яйцом и дольками помидора.

Салат из зеленого салата со шпинатом, овощами и орехами

Компоненты

Зеленый салат – 150 г Шпинат – 100 г Яблоки сладкие – 2 шт. Инжир спелый – 4 шт. Ядра грецких орехов – 0,5 стакана Сыр тертый – 2 столовые ложки Лимонный сок – 2 столовые ложки Соль и сахар – по вкусу Сметана – 3–4 столовые ложки

Способ приготовления

Зеленый салат и шпинат тонко нашинковать. Орехи очень мелко нарезать. Каждый плод инжира разрезать на 8 частей. Яблоки очистить от кожуры, разрезать на 4 части, удалить сердцевину и нарезать небольшими кубиками. Смешать нашинкованный салат, яблоки и шпинат, посолить и посыпать сахаром, сложить горкой в салатник и сбрызнуть лимонным соком. Салат заправить сметаной и посыпать смесью тертого сыра и молотых орехов. Инжир красиво выложить вокруг горки салата.

Салат из щавеля с картофелем и яйцами

Компоненты

Щавель молодой – 100 г Листья репы – 50 г Картофель отварной – 2 шт. Яйца вареные крутые – 2 шт. Зелень укропа и кинзы – по 50 г Соль – по вкусу Масло растительное или майонез домашний – по 2 столовые ложки

Способ приготовления

Листья репы выдержать 10 минут в кипятке, остудить и мелко нарезать. Свежесобранный щавель мелко порубить, смешать с рублеными яйцами, листьями репы и мелко нарезанным картофелем, посолить по вкусу, перемешать и заправить растительным маслом или майонезом.

Салат из щавеля с яблоками и овощами

Компоненты

Щавель молодой – 100 г Яблоки сладкие – 2 шт. Редис – 50 г Лук зеленый -2-3 пера Огурец свежий – 1 шт. Зелень петрушки и сельдерея – по 1 маленькому пучку Соль – по вкусу Сметана нежирная – 2 столовые ложки Майонез домашний -1 столовая ложка

Способ приготовления

Щавель, лук и зелень мелко порубить. Яблоки очистить от кожуры и натереть на крупной терке. Редис также натереть на крупной терке. Огурец нарезать маленькими кубиками. Смешать все компоненты салата, посолить по вкусу и заправить смесью майонеза и сметаны.

Салат из щавеля с овощами

Компоненты

Щавель молодой – 100 г Помидоры – 2–3 шт. Редис – 50 г Огурец свежий – 1 шт. Лук зеленый – 2–3 пера Перец сладкий – 2 шт. Соль – по вкусу Сметана нежирная – 2–3 столовые ложки

Способ приготовления

Щавель нашинковать. Помидоры, огурец и редис мелко нарезать. Перец очистить от семян и нарезать соломкой. Зелень порубить. Смешать щавель с овощами и зеленью, посолить и заправить сметаной.

Салат из шпината с яйцами и орехами

Компоненты

Шпинат – 500 г Яйца крутые – 2 шт. Зелень укропа – 1 небольшой пучок Грецкие орехи измельченные – 0,5 стакана Соль –

по вкусу Уксус яблочный – 1 столовая ложка Масло растительное – 2 столовые ложки

Способ приготовления

Шпинат хорошо промыть, обдать соленым кипятком, дать стечь воде и нашинковать. Яйца очистить и порубить, смешать с рубленым шпинатом и укропом, добавить орехи, посолить, перемешать, сбрызнуть уксусом и заправить растительным маслом.

Салат из шпината с рисом и брынзой

Компоненты

Шпинат – 300 г Брынза – 150 г Рис отварной – 200 г Орехи грецкие молотые – 2 столовые ложки Соль – по вкусу Майонез домашний – 2–3 столовые ложки

Способ приготовления

Шпинат положить в дуршлаг и обдать соленым кипятком. Остудить, нашинковать и смешать с отварным рисом и мелко нарезанной брынзой. Затем добавить орехи и соль, тщательно перемешать и заправить майонезом.

Салат из шпината с зеленью, яйцом и картофелем

Компоненты

Шпинат – 200 г Лук зеленый – 2–3 пера Картофель отварной в мундире – 2 шт. *Яйцо вареное крутое – 1 шт. Зелень петрушки, укропа и кинзы – по 1 маленькому пучку Сок лимонный – 2 чайные ложки Сметана нежирная – 3–4 столовые ложки Соль – по вкусу*

Способ приготовления.

Шпинат обдать соленым кипятком, дать стечь воде и нашинковать. Зелень, лук и яйцо мелко порубить. Картофель

почистить и нарезать мелкими кубиками. Смешать все компоненты салата, посолить, сбрызнуть лимонным соком и заправить сметаной. Украсить дольками вареного яйца.

Салат из шпината с творогом и медом

Компоненты

Шпинат – 200 г Творог – 300 г Мед – 0,5–1 столовая ложка Соль – по вкусу Сметана нежирная – 4–5 столовых ложек

Способ приготовления

Шпинат мелко нашинковать и тщательно смешать с творогом. Посолить и по вкусу добавить мед, выложить в салатник и заправить сметаной.

Салаты из сырых овощей

Салат из кабачков с яблоками и овощами

Компоненты

Кабачок – 400 г Яблоки – 2 шт. Огурцы – 2 шт. Морковь – 1 шт. Помидоры – 3 шт. Зелень укропа – 1 пучок Соль – по вкусу Сметана нежирная – 3–4 столовые ложки

Способ приготовления

Кабачок очистить от кожуры и натереть на крупной терке. Яблоки и морковь почистить и также натереть на крупной терке. Помидоры нарезать маленькими тонкими дольками. Огурцы мелко нарезать кубиками. Смешать подготовленные овощи, посолить и заправить сметаной. Посыпать салат мелко нарубленной зеленью и украсить дольками помидоров.

Салат из кабачков с зеленью и яйцами

Компоненты

Кабачок – 700 г Зелень петрушки и укропа – по 1 пучку Яйца вареные – 2 шт. Соль – по вкусу Лимонный сок – 1 столовая ложка Масло растительное – 4–5 столовых ложек

Способ приготовления

Кабачок очистить от кожуры и натереть на крупной терке. Зелень и яичные белки порубить. Смешать все подготовленные компоненты, посолить и выложить в салатник. Приготовить приправу: два вареных яичных желтка растереть с лимонным соком, в полученную массу при постоянном перемешивании постепенно добавлять растительное масло. Приготовленной приправой залить салат.

Салат из кабачков с творогом, яйцами и зеленью

Компоненты

Кабачок – 200 г Яйца вареные – 2 шт. Творог – 200 г Лук зеленый – 2–3 пера Зелень укропа – 50 г Соль – по вкусу Сметана нежирная – 5 столовых ложек

Способ приготовления

Кабачок натереть на крупной терке и смешать с творогом и рублеными яйцами. Добавить мелко нарубленную зелень лука и укропа, посолить и заправить сметаной.

Салат из кабачков с творогом, яблоками и овощами

Компоненты

Кабачок – 400 г Творог – 100 г Редис – 50 г Огурец свежий – 1 шт. Яблоки – 2 шт. Зелень укропа – 1 маленький пучок Соль – по вкусу Сыр тертый – 2–3 столовые ложки Сливки – 3/4 стакана Лимонный сок – 2 столовые ложки

Способ приготовления

Кабачок, огурец, яблоки и редиску натереть на крупной терке, смешать с творогом, посолить и выложить в салатник. Сливки смешать с лимонным соком и этой приправой залить салат. Посыпать тертым сыром и мелко нарубленным укропом.

Салат из кабачков с творогом и овощами

Компоненты

Кабачок очищенный – 300 г Тыква очищенная – 300 г Творог – 400 г Морковь – 1 шт. Яблоко – 1 шт. Зелень петрушки и укропа – по 1 пучку Соль – по вкусу Сметана нежирная – 1 стакан

Способ приготовления

Кабачок и тыкву нарезать маленькими кубиками. Морковь и

яблоко натереть на крупной терке. Смешать кабачок с тыквой и творогом, добавить морковь и яблоко, посолить и заправить салат сметаной. Посыпать рубленой зеленью.

Салат из кабачков с зеленью и овощами

Компоненты

Кабачок – 300 г Огурцы свежие – 2 шт. Помидоры – 4 шт. Салат листовой – 100 г Щавель – 50 г Лук зеленый – 2–3 пера Соль – по вкусу Майонез домашний – 3–4 столовые ложки

Способ приготовления

Кабачок натереть на крупной терке. Огурцы нарезать соломкой. Помидоры нарезать тонкими ломтиками. Салат и щавель мелко нашинковать. Смешать все овощи с зеленью, посолить, залить майонезом и посыпать мелко нарубленным луком.

Сладкий салат из кабачков

Компоненты

Кабачок очищенный – 200 г Яблоки – 2 шт. Зелень петрушки и сельдерея – по 1 пучку Вишни – 100 г Мед – 1 столовая ложка Лимонный сок – 1 столовая ложка Соль – по вкусу Сметана нежирная – 4 столовые ложки

Способ приготовления

Кабачок и яблоки натереть на крупной терке, зелень мелко порубить, у вишни удалить косточки, а мякоть мелко нарезать. Смешать все подготовленные компоненты, посолить, заправить медом, сбрызнуть лимонным соком и полить сметаной. Охладить 15–20 минут и подать к столу.

Салат из кабачков, пастернака и яблок

Компоненты

Кабачки – 700 г Корень пастернака – 200 г Яблоки кисло-сладкие – 3 шт. Соль – по вкусу Майонез домашний – 4 столовые ложки Сметана нежирная – 0,5 стакана

Способ приготовления

Кабачки очистить от кожицы, удалить сердцевину, мякоть натереть на крупной терке. Корень пастернака почистить и также натереть на крупной терке. Яблоки нашинковать соломкой. Смешать все подготовленные компоненты и посолить. Смешать майонез со сметаной. Приготовленной смесью заправить салат.

Салат из кабачков с морковью и топинамбуром

Компоненты

Кабачок – 400 г Морковь – 2 шт. Топинамбур – 2 шт. Зелень укропа – 1 пучок Соль – по вкусу Масло растительное – 2 столовые ложки

Способ приготовления

Кабачок, морковь и топинамбур почистить и натереть на крупной терке, добавить рубленый укроп, посолить, перемешать и заправить растительным маслом.

Салат из белокочанной капусты с овощами

Компоненты

Капуста белокочанная – 500 г Морковь – 1 шт. Перец сладкий красный – 2 шт. Помидоры – 2–3 шт. Огурцы свежие – 2 шт. Зелень укропа – 1 пучок Яблочный уксус – 1 столовая ложка Соль – по вкусу Масло растительное – 2–3 столовые ложки

Способ приготовления

Капусту нашинковать. Морковь натереть на крупной терке. Перец очистить от семян и нашинковать тонкой соломкой. Огурцы нарезать тонкой соломкой. Помидоры нарезать маленькими дольками. Смешать все компоненты салата, добавить рубленый укроп, посолить, сбрызнуть уксусом и заправить растительным маслом.

Салат из белокочанной капусты с овощами и орехами

Компоненты

Капуста белокочанная – 400 г Морковь – 1 шт. Тыква – 200 г Орехи грецкие молотые – 0,5 стакана Чеснок – 1 небольшой зубчик Зелень петрушки и сельдерея – по 1 пучку Уксус яблочный – 1 столовая ложка Соль – по вкусу Масло растительное – 2–3 столовые ложки

Способ приготовления

Капусту мелко нашинковать. Морковь и тыкву натереть на крупной терке и смешать с капустой. Добавить орехи, толченый чеснок и мелко нарубленную зелень, посолить, сбрызнуть уксусом и заправить растительным маслом.

Салат из белокочанной капусты с овощами и фруктами

Компоненты

Капуста белокочанная – 300 г Морковь – 1 шт. Яблоко кислое – 1 шт. Огурцы свежие – 2 шт. Перец сладкий красный – 3 шт. Сливы – 1 стакан Лимонный сок – 1 столовая ложка Апельсиновый сок – 1 столовая ложка Соль – по вкусу Масло растительное – 2–3 столовые ложки

Способ приготовления

Морковь и яблоко почистить и натереть на крупной терке. Капусту нашинковать. Огурцы и сладкий перец нарезать тонкой соломкой. Сливы разрезать на половинки, удалить косточки, а

мякоть нарезать небольшими кубиками. Смешать все компоненты салата, посолить по вкусу, влить лимонный и апельсиновый соки, перемешать и заправить растительным маслом.

Салат из белокочанной капусты с ревенем

Компоненты

Капуста белокочанная – 400 г Морковь – 1 шт. Лук репчатый – 2 шт. Черешки ревеня – 100 г Зелень укропа и сельдерея – по 50 г Соль – по вкусу Яблочный уксус – 1 столовая ложка Масло растительное – 2 столовые ложки

Способ приготовления

Капусту нашинковать и перетереть с солью, выдержать до появления сока. Морковь тонко нашинковать, лук нарезать тонкими кольцами. Ревень очистить от кожицы и также тонко нашинковать. Зелень порубить. Смешать все компоненты салата, посолить, сбрызнуть уксусом и заправить растительным маслом.

Салат из белокочанной капусты с лесными ягодами

Компоненты

Капуста белокочанная – 400 г Морковь – 1 шт. Черника – 0,5 стакана Брусника – 0,5 стакана Зелень базилика – 1 маленький пучок Мед – 2 чайные ложки Уксус яблочный – 1 столовая ложка Соль – по вкусу Масло растительное – 2 столовые ложки

Способ приготовления

Капусту нашинковать, морковь натереть на крупной терке. Смешать капусту с морковью, добавить ягоды и мелкорубленую зелень, а затем смешанный с уксусом мед, посолить по вкусу и заправить растительным маслом.

Салат из белокочанной капусты с брынзой, кукурузой и горошком

Компоненты

Капуста белокочанная – 300 г Брынза – 100 г

Кукуруза консервированная – 0,5 стакана Зеленый горошек консервированный – 0,5 стакана Зелень петрушки и кинзы – по 1 пучку Соль – по вкусу Майонез домашний – 3–4 столовые ложки

Способ приготовления

Капусту тонко нашинковать. Брынзу мелко порубить, также мелко порубить зелень. Смешать капусту с брынзой, добавить кукурузу и горошек, перемешать, если нужно, посолить по вкусу. Затем добавить рубленую зелень, еще раз перемешать и заправить майонезом.

Салат из белокочанной капусты с черносливом, ягодами, фруктами и овощами

Компоненты

Капуста белокочанная – 400 г Морковь – 1 шт. Перец сладкий красный – 1 шт. Тыква очищенная – 200 г Яблоко сладкое – 1 шт. Ягоды брусники – 0,5 стакана Чернослив – 1 стакан Зелень базилика – 1 маленький пучок Апельсиновый сок – 2 столовые ложки Соль и сахар – по вкусу Масло растительное – 3–4 столовые ложки

Способ приготовления

Капусту нашинковать. Морковь, тыкву и очищенное от кожуры яблоко натереть на крупной терке. Перец очистить от семян и нарезать соломкой. Чернослив разрезать на половинки, удалить косточки, мякоть мелко нарезать. Смешать подготовленные компоненты салата с брусникой, посолить и подсластить, сбрызнуть апельсиновым соком и поставить в холодильник на 10–15 минут. Затем заправить салат растительным маслом и посыпать мелко нарубленным базиликом.

Салат из белокочанной капусты с пастернаком и

сельдереем

Компоненты

Капуста белокочанная – 400 г Корень пастернака – 100 г Зелень сельдерея – 50 г Соль – по вкусу Майонез домашний – 2–3 столовые ложки

Способ приготовления

Капусту нашинковать. Корень пастернака почистить и натереть на крупной терке. Зелень мелко порубить. Смешать капусту с сельдереем, посолить по вкусу и заправить смесью сметаны и майонеза.

Салат из белокочанной капусты с овощами

Компоненты

Капуста белокочанная – 300 г Морковь – 1–2 шт. Корень сельдерея – 100 г Зелень укропа – 1 пучок Соль – по вкусу Майонез домашний -3-4 столовые ложки

Способ приготовления

Нашинковать капусту. Морковь и корень сельдерея почистить и натереть на крупной терке. Укроп порубить. Капусту смешать с овощами, посолить, заправить майонезом и посыпать рубленым укропом.

Сладкий салат из белокочанной капусты с брусникой, морковью и репой

Компоненты

Капуста белокочанная – 300 г Репа – 1 шт. Морковь – 1 шт. Брусника – 1 стакан Соль – по вкусу Мед – 2 столовые ложки Масло растительное – 1–2 столовые ложки

Способ приготовления

Капусту нашинковать. Репу и морковь почистить и натереть на крупной терке. Смешать подготовленные овощи с ягодами, посолить, добавить мед и еще раз тщательно перемешать. Заправить растительным маслом.

Салат из белокочанной капусты с фруктами

Компоненты

Капуста белокочанная – 200 г Морковь – 1 шт. Яблоки – 2 шт. Мандарины – 5–6 шт. Ананасы консервированные – 150 г Лимонный сок – 1 столовая ложка Сахар – 1 столовая ложка Сметана нежирная – 1 стакан

Способ приготовления

Капусту тонко нашинковать. Морковь натереть на крупной терке и смешать с капустой. Мандарины очистить от кожуры, разделить на дольки, удалить косточки, нарезать мякоть небольшими кусочками. Яблоки нарезать тонкими дольками. Смешать овощи с фруктами, добавить кусочки консервированных ананасов, влить лимонный сок, положить сахар и осторожно перемешать. Заправить салат сметаной.

Ароматный салат из квашеной капусты с черносливом и тыквой

Компоненты

Капуста белокочанная квашенная – 300 г Тыква – 300 г Чернослив – 1 стакан Листья базилика – 3–4 шт. Мер, – по вкусу Масло растительное – 1–2 столовые ложки

Способ приготовления

Тыкву натереть на крупной терке. Чернослив разрезать на половинки, удалить косточки, а мякоть нарезать небольшими

кусочками. Квашеную капусту отжать от сока, смешать с тыквой и черносливом, добавить мелко рубленую зелень базилика, добавить по вкусу мед и заправить растительным маслом.

Салат из квашеной капусты со свеклой

Компоненты

Капуста квашеная – 300 г Свекла вареная – 1 шт. Перец сладкий – 2 шт. Зелень укропа и кинзы – по 1 пучку Соль – по вкусу Майонез домашний – 2–3 столовые ложки

Способ приготовления

Свеклу почистить и натереть на крупной терке. Перец очистить от семян и нарезать соломкой. Также мелко порубить кинзу и укроп. Смешать квашеную капусту с овощами и зеленью, посолить и заправить майонезом.

Салат из квашеной капусты с апельсинами и орехами

Компоненты

Капуста квашеная – 200 г Апельсины – 2 шт. Зелень петрушки – 1 пучок Орехи грецкие измельченные – 2 столовые ложки Изюм – 1 столовая ложка Соль – по вкусу Майонез – 4–5 столовых ложек

Способ приготовления

Изюм залить кипятком и выдержать под крышкой до набухания, затем воду слить, а изюм остудить и обсушить салфеткой. Капусту перемешать с изюмом и орехами, выложить в салатник, посолить и заправить майонезом. Апельсины почистить и разделить на дольки. Дольками апельсинов украсить капустный салат.

Салат из капусты кольраби с кукурузой, огурцами и зеленью

Компоненты

Капуста кольраби – 300 г Огурцы свежие – 2 шт. Консервированная кукуруза – 1 стакан Лук зеленый – 2–3 пера Зелень укропа – 1 пучок Орехи грецкие измельченные – 2 столовые ложки Соль – по вкусу Масло растительное – 2 столовые ложки

Способ приготовления

Кольраби, огурцы, лук и зелень нашинковать, смешать с кукурузой, посолить по вкусу, заправить растительным маслом, выложить горкой в салатник и посыпать орехами.

Салат из капусты кольраби с овощами, зеленью и яйцами

Компоненты

Капуста кольраби – 300 г Перец сладкий красный – 2 шт. Помидоры – 2 шт. Яйца вареные крутые – 2 шт. Лук зеленый – 3–4 пера Зелень сельдерея – 1 пучок Соль – по вкусу Майонез домашний – 3–4 столовые ложки

Способ приготовления

Кольраби нашинковать. Перец очистить от семян и нарезать тонкими полукольцами, помидоры нарезать тонкими дольками, яйца и зелень мелко порубить. Смешать осторожно капусту, перец и помидоры, добавить зеленый лук и яйца, посолить. Салат заправить майонезом и посыпать рубленым укропом.

Салат из капусты кольраби с сыром, овощами и зеленью

Компоненты

Капуста кольраби – 300 г Морковь – 100 г Редис – 50 г Сыр твердый – 100 г Яйцо вареное крутое – 1 шт. Зелень укропа и петрушки – по 1 маленькому пучку Соль – по вкусу Майонез домашний – 2–3 столовые ложки

Способ приготовления

Капусту нашинковать. Морковь, редис и сыр натереть на крупной терке. Зелень порубить. Смешать все компоненты салата, посолить и заправить майонезом. Украсить кружочками вареного яйца.

Салат из капусты брокколи с овощами

Компоненты

Капуста брокколи – 400 г Морковь – 1 шт. Зелень укропа – 1 пучок Яблочный уксус – 1 столовая ложка Соль – по вкусу Масло растительное – 1–2 столовые ложки

Способ приготовления

Капусту положить в дуршлаг и обдать кипятком. Как только капуста остынет, ее нужно нашинковать. Морковь натереть на крупной терке. Смешать капусту с морковью, посолить, сбрызнуть уксусом, выдержать салат 10–15 минут в холодильнике, а затем заправить растительным маслом и посыпать рубленой зеленью.

Салат из капусты брокколи с яблоками и зеленью

Компоненты

Капуста брокколи – 300 г Яблоки – 2 шт. Лук зеленый – 2–3 пера Зелень петрушки и укропа – по 1 пучку Соль – по вкусу Сметана нежирная – 3–4 столовые ложки

Способ приготовления

Капусту обдать кипятком, остудить и тонко нашинковать. Яблоки натереть на крупной терке, смешать с капустой и рубленой зеленью, посолить и заправить сметаной.

Салат из капусты брокколи с яйцами

Компоненты

Брокколи – 500 г Яйца вареные – 2 шт. Зелень сельдерея – 1 пучок Соль – по вкусу Яблочный уксус – 1 столовая ложка Майонез домашний – 2–3 столовые ложки

Способ приготовления

Капусту обдать кипятком, остудить, нашинковать, смешать с рубленым яйцом и зеленью. По вкусу посолить, поперчить, сбрызнуть уксусом. Выложить в салатник и заправить майонезом.

Салат из моркови и свеклы с яблоком

Компоненты

Морковь – 200 г Свекла – 200 г Яблоко кислое – 1 шт. Зелень кинзы – 1 небольшой пучок Соль – по вкусу Сметана нежирная или домашний майонез – 2–3 столовые ложки

Способ приготовления

Морковь и свеклу почистить и натереть на терке. Яблоко очистить от кожицы и также натереть на терке. Смешать овощи с яблоком, добавить мелко рубленую кинзу, посолить по вкусу и заправить сметаной или майонезом.

Салат из моркови с репой, сельдереем и луком-пореем

Компоненты

Морковь – 200 г Репа – 100 г Корень пастернака – 200 г Лук-порей – 0,5 стебля Зелень укропа и петрушки – по нескольку веточек Соль – по вкусу Масло растительное – 2–3 столовые ложки

Способ приготовления

Морковь, репу и корень пастернака почистить и натереть на

крупной терке. Лук-порей тонко нашинковать. Все подготовленные овощи перемешать, посолить и заправить растительным маслом. Украсить веточками укропа и петрушки.

Салат из моркови с тыквой

Компоненты

Морковь – 200 г Тыква очищенная – 200 г Семена *укропа молотые – 0,5 чайной ложки Соль – по вкусу Масло растительное – 1 столовая ложка*

Способ приготовления

Морковь и тыкву мелко нашинковать, можно натереть на терке. Компоненты перемешать, добавить укроп и соль, еще раз осторожно перемешать и заправить растительным маслом.

Салат из моркови, капусты и сладкого перца

Компоненты

Морковь – 300 г Капуста белокочанная – 200 г Перец сладкий – 200 г Зелень петрушки и укропа – по 50 г Соль – по вкусу Майонез домашний – 2–3 столовые ложки

Способ приготовления

Морковь натереть на крупной терке, капусту мелко нашинковать, а перец нарезать тонкими колечками. Зелень мелко порубить. Все овощи перемешать, добавить зелень, посолить и заправить майонезом.

Салат из моркови с овощами и зеленью

Компоненты

Морковь – 200 г Свекла – 200 г Кабачки – 250 г Редис – 50 г Зелень кинзы и укропа – по 1 небольшому пучку Соль – по вкусу

Масло растительное – 1 столовая ложка Майонез домашний – 2–3 столовые ложки

Способ приготовления

Морковь, свеклу, редис и кабачки почистить и натереть на крупной терке. Овощи перемешать, добавить мелко рубленую зелень, посолить и заправить смесью растительного масла и майонеза.

Салат из моркови с овощами

Компоненты

Морковь – 400 г Корень пастернака – 200 г Тыква очищенная – 200 г Репа – 100 г Зелень укропа – 50 г Соль – по вкусу Масло растительное – 2 столовые ложки

Способ приготовления

Морковь, репу и пастернак почистить и натереть на крупной терке, тыкву также натереть на крупной терке. Все овощи смешать, посолить по вкусу и заправить растительным маслом. Посыпать мелко нарубленным укропом.

Салат из моркови с творогом, орехами и зеленью

Компоненты

Морковь – 3 шт. Творог – 100 г Зелень укропа – 1 пучок Грецкие орехи измельченные – 0,5 стакана Соль – по вкусу Сметана – 3–4 столовые ложки

Способ приготовления

Морковь натереть на крупной терке, зелень мелко порубить. Смешать морковь с зеленью и творогом, посолить, заправить сметаной и посыпать измельченными орехами.

Салат из моркови с овощами и огородной зеленью

Компоненты

Морковь – 3 шт. Огурцы свежие – 100 г Кабачок очищенный – 100 г Перец сладкий красный – 2 шт. Молодая свекольная ботва – 100 г Салат листовой – 100 г Зелень петрушки и укропа – по 1 пучку Лимонный сок – 1 чайная ложка Соль – по вкусу Масло растительное – 1–2 столовые ложки

Способ приготовления

Морковь натереть на крупной терке, огурцы и кабачок нашинковать тонкой соломкой. Перец очистить от семян и также нашинковать мелкой соломкой. Свекольную ботву, листья салата и зелень мелко порубить. Смешать все компоненты салата, посолить, влить лимонный сок и заправить растительным маслом.

Салат из моркови с фруктами

Компоненты

Морковь – 4 шт. Яблоки – 2 шт. Киви – 3 шт. Сметана – 0,5 стакана

Способ приготовления

Морковь почистить и натереть на средней терке. Яблоки вместе с кожурой нашинковать тонкой соломкой. Киви почистить и также нарезать соломкой. Смешать морковь с яблоками и киви и заправить сметаной.

Салат огуречный с луком-пореем

Компоненты

Огурцы свежие – 300 г Лук – порей – 100 г Зелень укропа – 1 небольшой пучок Соль – по вкусу Масло растительное – 1 столовая

ложка

Способ приготовления

Огурцы и лук – порей нарезать тонкими кружочками, перемешать, посолить, заправить растительным маслом, сверху посыпать рубленым укропом.

Салат огуречный с рисом и весенней зеленью

Компоненты

Огурцы – 500 г Рис отварной – 100 г Листья крапивы и одуванчика – по 100 г Зелень укропа – 1 пучок Соль – по вкусу Майонез домашний – 2–3 столовые ложки

Способ приготовления

Листья одуванчика выдержать 30 минут в подсоленной воде, затем обсушить полотенцем и нашинковать. Молодую зелень крапивы отварить в течение 4–5 минут в подсоленной воде, откинуть на сито, затем нашинковать. Огурцы мелко нарезать, укроп порубить. Смешать подготовленные компоненты с отварным рисом, посолить и заправить майонезом.

Салат огуречный с молодыми кабачками

Компоненты

Огурцы – 300 г Кабачки очищенные – 300 г Зелень петрушки и укропа – по 1 небольшому пучку Соль – по вкусу Сметана нежирная – 2 столовые ложки

Способ приготовления

Огурцы и кабачки нашинковать соломкой, смешать с мелко нарубленной зеленью, посолить и заправить сметаной.

Салат огуречный с капустой, луком-пореем и сладким

перцем

Компоненты

Огурцы – 400 г Капуста белокочанная – 200 г Перец сладкий – 200 г Лук – порей – 1 стебель Зелень сельдерея – 50 г Соль – по вкусу Сок лимона – 1–2 чайные ложки Масло растительное – 1–2 столовые ложки

Способ приготовления

Очищенный от семян сладкий перец и огурцы нарезать тонкой соломкой, капусту нашинковать, лук-порей нарезать тонкими кружочками, зелень мелко порубить. Смешать все овощи и зелень, посолить, сбрызнуть лимонным соком и заправить растительным маслом.

Салат огуречный с помидорами и перцем

Компоненты

Огурцы – 400 г Помидоры красные – 200 г Перец сладкий – 200 г Зелень укропа и базилика – по 1 небольшому пучку Сметана нежирная – 2 столовые ложки Соль – по вкусу

Способ приготовления

Огурцы нарезать кружочками. Помидоры нарезать небольшими дольками. Сладкий перец очистить от семян и нарезать тонкой соломкой. Зелень порубить. Смешать овощи с зеленью, посолить и заправить сметаной.

Салат огуречный с яблоком и овощами

Компоненты

Огурцы – 300 г Морковь – 1 шт. Яблоко – 1 шт. Редис – 50 г Зелень кинзы и базилика – по 1 небольшому пучку Соль – по вкусу Сметана нежирная – 0,5 стакана

Способ приготовления

Огурцы и очищенный редис нарезать соломкой, морковь и очищенное от кожицы яблоко натереть на крупной терке. Зелень мелко порубить. Смешать все компоненты салата, посолить и заправить сметаной.

Салат огуречный с картофелем, яблоком и зеленью

Компоненты

Огурцы – 300 г Листовой салат – 100 г Яйцо вареное *– 1 шт. Картофель отварной – 1–2 шт. Перец сладкий красный – 2 шт. Яблоко – 1 шт. Зелень базилика – 2 веточки Зелень петрушки -1 маленький пучок Соль – по вкусу Сметана нежирная – 2 столовые ложки Майонез домашний – 2 столовые ложки*

Способ приготовления

Огурцы и отварной картофель нарезать тонкой соломкой. Листовой салат мелко нашинковать. Яйцо и зелень порубить. Очищенное от кожицы яблоко натереть на крупной терке. Перец очистить от семян и нашинковать тонкой соломкой. Все компоненты салата смешать, посолить и заправить смесью сметаны и майонеза.

Салат огуречный с рисом, сыром и орехами

Компоненты

Огурцы – 4–5 шт. Салат листовой – 100 г Зелень укропа – 1 пучок Рис отварной – 1 стакан Сыр – 100 г Измельченные грецкие орехи – 2–3 столовые ложки Соль – по вкусу Сливки – 3 столовые ложки Майонез домашний – 4–5 столовых ложек

Способ приготовления

Огурцы нарезать соломкой, смешать с нашинкованным салатом и рубленой зеленью, добавить рис и натертый на

крупной терке сыр, посолить и все тщательно перемешать. Смешать сливки с майонезом и заправить этой смесью салат, посыпать орехами.

Салат огуречный с кукурузой

Компоненты

Огурцы – 500 г Кукурузные початки вареные – 3 шт. Зелень петрушки и укропа – по 1 маленькому пучку Соль – по вкусу Сметана нежирная – 0,5 стакана

Способ приготовления

Огурцы нашинковать соломкой. С початков снять зерна и смешать их с огурцами, добавить рубленую зелень, посолить по вкусу, перемешать и заправить сметаной.

Салат из сладкого перца с помидорами и орехами

Компоненты

Перец сладкий – 400 г Помидоры – 3 шт. Орехи грецкие измельченные – 3–4 столовые ложки Соль – по вкусу Сметана нежирная – 0,5 стакана

Способ приготовления

Перец очистить от семян и нашинковать соломкой. Помидоры нарезать небольшими дольками. Овощи смешать, посолить, заправить сметаной и посыпать грецкими орехами.

Салат из сладкого перца с помидорами и огурцами

Компоненты

Перец сладкий – 3 шт. Помидоры – 2 шт. Огурцы свежие – 2 шт. Рис отварной – 4 столовые ложки Лук зеленый – 2–3 пера Зелень петрушки и укропа – по 1 маленькому пучку Соль – по вкусу

Масло растительное – 2–3 столовые ложки

Способ приготовления

Перец очистить от семян и нашинковать тонкой соломкой. Помидоры и огурцы мелко нарезать. Зелень и лук мелко порубить. Смешать овощи с отварным рисом, добавить зелень, посолить и заправить маслом.

Салат из сладкого перца с зеленым горошком и рисом

Компоненты

Перец сладкий красный – 3 шт. Зеленый горошек – 1 стакан Рис отварной – 1 стакан Яйца вареные – 2 шт. Зелень укропа и петрушки – по 1 маленькому пучку Соль – по вкусу Лимонный сок – 2 чайные ложки Масло растительное – 2–3 столовые ложки

Способ приготовления

Смешать рис с зеленым горошком и рублеными яйцами, посолить по вкусу, заправить растительным маслом, перемешать и выложить горкой в салатник. У перцев удалить семена, мякоть нарезать тонкими кольцами и положить поверх риса с горошком. Посолить и сбрызнуть лимонным соком. Салат полить оставшимся растительным маслом и посыпать рубленой зеленью.

Салат из разноцветных сладких перцев

Компоненты

Перец сладкий красный – 3 шт. Перец сладкий зеленый – 3 шт. Перец сладкий желтый – 3 шт. Соль – по вкусу Масло растительное – 2 столовые ложки

Способ приготовления

Перец очистить от семян, нарезать тонкими кольцами и не перемешивая цвета, посолить. На блюдо уложить слоями

разноцветные кольца перца и полить растительным маслом.

Салат из сладкого перца, капусты и зелени

Компоненты

Перец сладкий красный – 3–4 шт. Капуста белокочанная – 200 г Морковь – 1 шт. Салат листовой – 50 г Зелень петрушки и укропа – по 1 небольшому пучку Соль – по вкусу Лимонный сок – 2 чайные ложки Сметана нежирная – 3 столовые ложки Майонез домашний – 3 столовые ложки

Способ приготовления

Перец очистить от семян и нарезать соломкой. Капусту нашинковать. Морковь натереть на крупной терке. Смешать все подготовленные овощи, добавить нашинкованный салат и рубленую зелень, посолить, сбрызнуть лимонным соком, перемешать и заправить смесью сметаны и майонеза.

Салат из сладкого перца с брынзой и овощами

Компоненты

Перец сладкий – 3 шт. Помидоры – 5 шт. Огурцы свежие – 2 шт. Лук зеленый – 2–3 пера Брынза – 100 г Зелень укропа – 1 пучок Соль – по вкусу Масло растительное – 2 столовые ложки

Способ приготовления

У перцев удалить семена и нашинковать полукольцами. Помидоры нарезать небольшими дольками. Огурцы нарезать тонкими кружочками. Брынзу натереть на терке, а зелень мелко порубить. Осторожно смешать помидоры, огурцы и перец, посолить по вкусу и заправить растительным маслом. Салат выложить горкой в салатник и посыпать тертой брынзой и мелко нарубленной зеленью укропа с луком.

Салат из сладкого перца с помидорами

Компоненты

Перец сладкий – 3 шт. Помидоры – 2–3 шт. Зелень петрушки и укропа – по 1 пучку Уксус столовый – 2 столовые ложки Соль – по вкусу Масло растительное – 2 столовые ложки

Способ приготовления

Перец очистить от семян, нарезать кольцами. Помидоры нарезать кружочками. Уложить овощи на блюдо, посолить, заправить растительным маслом и посыпать рубленой зеленью.

Салат из помидоров с зеленым горошком, яйцами и орехами

Компоненты

Помидоры – 4 шт. Яйца вареные крутые – 2 шт. Зеленый горошек консервированный – 3 столовые ложки Зелень петрушки и укропа – по 1 маленькому пучку Соль – по вкусу Майонез домашний – 3–4 столовые ложки Орехи грецкие молотые – 2 столовые ложки

Способ приготовления

Помидоры нарезать маленькими дольками. Яйца и зелень мелко порубить, смешать с помидорами и зеленым горошком, посолить, заправить майонезом и посыпать молотыми орехами.

Салат из помидоров с яйцами и зеленью

Компоненты

Помидоры – 600 г Яйца вареные – 3 шт. Зелень укропа и кинзы – по 1 пучку Соль – по вкусу Кефир – 3/4 стакана

Способ приготовления

Помидоры нарезать дольками. Яйца, укроп и кинзу порубить,

перемешать и посолить. Уложить в салатник слоями помидоры и зелень с яйцами, залить кефиром и выдержать 15–20 минут в холодильнике.

Помидоры, фаршированные яйцами и зеленью

Компоненты

Помидоры – 4 шт. Яйца вареные крутые – 2 шт. Майонез домашний – 3–4 столовые ложки Зелень петрушки и укропа – по 1 маленькому пучку Соль – по вкусу Масло растительное – 1 столовая ложка Орехи грецкие молотые – 2 столовые ложки

Способ приготовления

У помидоров срезать верхушки и осторожно с помощью маленькой ложечки вынуть сердцевину. Яйца и зелень мелко порубить, смешать, посолить, заправить майонезом, тщательно перемешать и этой смесью начинить помидоры. Срезы накрыть снятыми верхушечками и выдержать в холодильнике 3 часа. Подавать к столу, сбрызнув помидоры растительным маслом и посыпав молотыми орехами.

Помидоры, фаршированные творогом

Компоненты

Помидоры одинакового размера – 4–5 шт. Творог нежирный – 100 г Сметана нежирная – 2–3 столовые ложки Зелень петрушки и укропа – по 1 небольшому пучку Салат зеленый – 4–5 больших листьев Соль – по вкусу

Способ приготовления

Верхушки помидоров крестообразно надрезать и вынуть маленькой ложечкой сердцевину.

Отдельно в миске смешать творог со сметаной, добавить мелко нарубленную зелень и вынутую сердцевину помидоров, посолить и все тщательно перемешать. Приготовленная паста должна получиться густой. Этой пастой начинить помидоры,

выложить на салатные листья и подать к столу, украсив веточками зелени.

Салат с редисом, картофелем и яйцами с зеленью

Компоненты

Редис – 50 г Шпинат и щавель – по 50 г Яйца вареные – 2 шт. Картофель отварной – 2 шт. Зелень укропа – 1 пучок Соль – по вкусу Майонез домашний – 3–4 столовые ложки

Способ приготовления

Редис нарезать соломкой. Щавель и шпинат нашинковать. Яйца почистить и порубить. Картофель почистить и нарезать кубиками. Смешать редис со шпинатом и щавелем, добавить картофель и яйца, тщательно перемешать, посолить и заправить майонезом. Посыпать рубленым укропом.

Салат с редисом и сырыми овощами

Компоненты

Редис – 50 г Морковь – 1 шт. Помидоры – 2 шт. Огурцы свежие – 2 шт. Зелень петрушки и сельдерея – по 1 пучку Соль – по вкусу Майонез домашний – 3–4 столовые ложки

Способ приготовления

Редис, помидоры и огурцы мелко нарезать. Морковь натереть на крупной терке. Зелень порубить. Смешать овощи с зеленью, посолить и заправить майонезом.

Салат с редисом, яблоками и зеленью

Компоненты

Редис – 50 г Яблоки сладкие – 2 шт. Щавель – 50 г Листовой салат – 100 г Зелень петрушки и укропа – по 1 пучку Соль и сахар –

по вкусу Сок лимонный – 1 столовая ложка Масло растительное – 2 столовые ложки

Способ приготовления

Редис, щавель и салат мелко нашинковать, яблоки натереть на крупной терке. Смешать подготовленные компоненты с рубленой зеленью петрушки и укропа, посолить, добавить сахар, сбрызнуть лимонным соком, перемешать и заправить растительным маслом.

Салат из редиса с рисом и яйцами

Компоненты

Редис – 50 г Яйца вареные крутые – 2 шт. Рис отварной – 0,5 стакана Огурец свежий – 1 шт. Соль – по вкусу Желток сырого яйца -1 шт. Масло растительное – 3 столовые ложки

Способ приготовления

Редис очень мелко нарезать, смешать с рисом, мелко нарезанным огурцом и рублеными яйцами, посолить и тщательно перемешать. Яичный желток растереть с растительным маслом, перемешать до образования однородной массы и этой смесью заправить салат.

Салат из редиса с творогом

Компоненты

Редис – 100 г Творог – 100 г Зелень укропа и петрушки – по 1 маленькому пучку Соль – по вкусу Сметана – 4–5 столовых ложек

Способ приготовления

Редис почистить, натереть на крупной терке, смешать с творогом, посолить, заправить сметаной и посыпать мелко нарубленной зеленью.

Салат из редиса с сыром

Компоненты

Редис – 100 г Сыр – 150 г Зелень укропа и сельдерея – по 1 пучку Соль – по вкусу Сметана нежирная – 0,5 стакана Майонез домашний – 3–4 столовые ложки

Способ приготовления

Сыр и очищенный редис натереть на крупной терке, перемешать, добавить мелко нарубленную зелень, посолить по вкусу и залить смесью сметаны и майонеза.

Салат из редиса со свеклой и медом

Компоненты

Редис – 100 г Свекла – 2 шт. Мед – 1–2 столовые ложки Сметана нежирная – 1 неполный стакан

Способ приготовления

Редис и свеклу почистить и натереть на мелкой терке, смешать с медом и заправить сметаной.

Салат из редиса с тыквой

Компоненты

Редис – 100 г Тыква – 300 г Морковь – 1 шт. Соль – по вкусу Сметана – 0,5 стакана

Способ приготовления

Редис и морковь почистить и натереть на крупной терке. Тыкву очистить от кожуры и семечек и также натереть на крупной терке. Смешать подготовленные овощи, посолить и заправить

сметаной.

Салат из репы с творогом и зеленью

Компоненты

Репа – 700 г Морковь – 1 шт. Творог – 1 стакан Зелень петрушки, укропа и сельдерея – по 1 пучку Соль – по вкусу Масло растительное – 2 столовые ложки Сметана нежирная – 1 неполный стакан

Способ приготовления

Репу и морковь почистить и натереть на крупной терке. Зелень мелко порубить. Смешать тертые овощи с зеленью, посолить, заправить растительным маслом и поставить в холодильник на 15 минут. Смешать сметану с творогом, тщательно растереть и этой заправкой залить салат.

Салат из репы со свеклой

Компоненты

Репа – 300 г Свекла – 200 г Морковь – 1 шт. Зелень сельдерея – 1 пучок Соль – по вкусу Майонез – 4–5 столовых ложек

Способ приготовления

Репу, свеклу и морковь почистить и натереть на крупной терке, овощи перемешать, посолить и заправить майонезом. Салат выложить горкой в салатник и посыпать рубленой зеленью.

Салат из репы с тыквой

Компоненты

Репа – 300 г Тыква – 300 г Морковь – 1 шт. Соль – по вкусу Уксус яблочный – 1 столовая ложка Масло растительное – 1–2 столовые ложки

Способ приготовления

Репу, морковь и тыкву натереть на крупной терке, смешать, посолить и заправить смесью яблочного уксуса и растительного масла.

Салат из репы с сыром

Компоненты

Репа – 800 г Морковь – 2 шт. Яблоко – 1 шт. Сыр – 100 г Зелень петрушки и сельдерея – по 1 пучку Лимонный сок – 2 столовые ложки Соль – по вкусу Сметана – 1 стакан

Способ приготовления

Репу и морковь очистить от кожуры и натереть на крупной терке. Яблоко и сыр также натереть на крупной терке. Затем подготовленные продукты перемешать, посолить, заправить лимонным соком и полить сметаной. Салат посыпать рубленой зеленью и украсить зелеными веточками.

Салат из свеклы с черносливом и орехами

Компоненты

Свекла – 400 г Чернослив отварной – 200 г Ядра грецких орехов – 100 г Базилик молотый – 1 чайная ложка Соль – по вкусу Масло растительное – 2 столовые ложки

Способ приготовления

Свеклу почистить и натереть на крупной терке. У чернослива удалить косточки, а мякоть нарезать маленькими кусочками. Смешать свеклу с черносливом, посолить по вкусу, посыпать базиликом и заправить растительным маслом. Салат обильно посыпать измельченными грецкими орехами.

Салат из молодой свекольной ботвы с редисом и

зеленью

Компоненты

Молодая свекольная ботва – 300 г Зелень укропа и петрушки – по 1 пучку Редис – 100 г Соль – по вкусу Лимонный сок – 2 столовые ложки Масло растительное – 2–3 столовые ложки

Способ приготовления

Свекольную ботву и зелень мелко порубить. Редис нашинковать соломкой. Смешать редис с зеленью, посолить и заправить лимонным соком и растительным маслом.

Салат из свеклы с морковью и орехами

Компоненты

Свекла – 300 г Морковь – 300 г Орехи грецкие измельченные – 3 столовые ложки Зелень укропа – 1 пучок Соль – по вкусу Майонез – 3–4 столовые ложки

Способ приготовления

Свеклу и морковь почистить и натереть на крупной терке, добавить рубленую зелень, посолить, тщательно перемешать и заправить майонезом. Салат выложить горкой в салатник и посыпать измельченными орехами.

Салат из свеклы с капустой и зеленью

Компоненты

Свекла – 300 г Капуста белокочанная – 200 г Яблочный уксус – 1 столовая ложка Зелень кинзы – 1 пучок Соль – по вкусу Майонез домашний – 2–3 столовые ложки

Способ приготовления

Свеклу очистить от кожуры и натереть на терке. Капусту тонко нашинковать. Смешать капусту со свеклой, посолить по вкусу, сбрызнуть уксусом, заправить майонезом и посыпать мелко нарубленной зеленью.

Салат из свеклы с сельдереем и морковью

Компоненты

Свекла – 1 шт. Корень сельдерея – 1 шт. Морковь – 1 шт. Соль – по вкусу Лимонный сок – 2 чайные ложки Масло растительное – 1–2 столовые ложки

Способ приготовления

Свеклу, морковь и корень сельдерея почистить и натереть на крупной терке. Овощи смешать, посолить и заправить смесью лимонного сока и растительного масла.

Тыквенный салат с яблоками и медом

Компоненты

Тыква – 300 г Яблоки кислые – 3 шт. Лимонный сок – 1–2 столовые ложки Орехи грецкие измельченные – 2 столовые ложки Мед – 1–2 столовые ложки

Способ приготовления

Тыкву и яблоки натереть на крупной терке, перемешать и заправить смесью лимонного сока и меда. Посыпать измельченными орехами.

Тыквенный салат с морковью и изюмом

Компоненты

Тыква – 200 г Морковь – 200 г Изюм – 2–3 столовые ложки Лимонный сок – 1 столовая ложка Соль и сахар – по вкусу Сметана

нежирная – 2–3 столовые ложки

Способ приготовления

Тыкву и морковь натереть на крупной терке, смешать с размоченным изюмом, посолить и подсластить по вкусу, сбрызнуть лимонным соком и заправить сметаной.

Тыквенный салат с ревенем, медом и апельсинами

Компоненты

Тыква очищенная – 400 г Черешки ревеня – 150 г Цедра апельсина измельченная – 2 столовые ложки Мед – 3 столовые ложки Сливки взбитые – 1/3 стакана Сметана нежирная – 2–3 столовые ложки

Способ приготовления

Ревень очистить от кожицы, нарезать маленькими кусочками и перемешать с медом. Через некоторое время ревень даст сок. Тыкву натереть на крупной терке, смешать с ревенем, добавить апельсиновую цедру. Тщательно перемешать и заправить смесью сливок со сметаной.

Тыквенныи салат с морковью, сельдереем и орехами

Компоненты

Тыква – 500 г Морковь – 300 г Корень сельдерея – 100 г Орехи грецкие очищенные – 1 стакан Соль – по вкусу Масло растительное – 2–3 столовые ложки Зелень кинзы – 1 маленький пучок

Способ приготовления

Морковь, тыкву и корень сельдерея почистить и натереть на крупной терке. Орехи измельчить. Тщательно перемешать все компоненты, посолить и заправить растительным маслом. Украсить веточками зелени.

Салат из топинамбура с луком-пореем и орехами

Компоненты

Топинамбур – 200 г Лук-порей – 200 г Зелень укропа – 1 пучок Орехи грецкие измельченные – 2 столовые ложки Соль – по вкусу Масло растительное – 2 столовые ложки

Способ приготовления

Топинамбур почистить, натереть на крупной терке, смешать с мелко нашинкованным луком-пореем и укропом, посолить и перемешать. Салат заправить растительным маслом и посыпать грецкими орехами.

Салат из топинамбура с овощами

Компоненты

Топинамбур – 200 г Репа – 100 г Морковь – 100 г Лук– порей – 1 стебель Зелень петрушки – 1 пучок Лимонный сок – 1 столовая ложка Соль – по вкусу Масло растительное – 2 столовые ложки

Способ приготовления

Топинамбур, репу и морковь почистить, натереть на крупной терке, добавить нарезанный тонкими колечками лук-порей и рубленую зелень петрушки, посолить, полить лимонным соком, перемешать и заправить растительным маслом.

Салат из топинамбура с капустой, яблоками и морковью

Компоненты

Топинамбур – 300 г Капуста белокочанная – 200 г Морковь – 100 г Яблоки – 200 г Зелень кинзы – 1 пучок Соль – по вкусу Масло растительное – 3 столовые ложки

Способ приготовления

Топинамбур, морковь и яблоки почистить, натереть на крупной терке, смешать с нашинкованной капустой и рубленой зеленью, посолить и заправить растительным маслом.

Салат из топинамбура с огурцами и помидорами

Компоненты

Топинамбур – 300 г Морковь – 1 шт. Огурцы свежие – 2 шт. Помидоры – 2 шт. Лук – порей – 1 шт. Зелень петрушки – 1 пучок Соль – по вкусу Масло растительное – 3–4 столовые ложки

Способ приготовления

Топинамбур и морковь почистить, натереть на крупной терке. Огурцы и помидоры мелко нарезать. Лук-порей нарезать тонкими колечками. Смешать все подготовленные овощи, добавить рубленую зелень, посолить и заправить растительным маслом.

Салат из топинамбура с зеленью

Компоненты

Топинамбур – 300 г Зелень сельдерея и укропа – по 1 пучку Соль – по вкусу Сметана – 0,5 стакана

Способ приготовления

Топинамбур тщательно промыть щеткой, нарезать, не очищая, тонкими ломтиками, смешать с рубленой зеленью. Салат посолить и заправить сметаной.

Салат из топинамбура с тыквой

Компоненты

Топинамбур – 200 г Тыква очищенная – 200 г Вино белое – 1 столовая ложка Мед – 1 чайная ложка Масло растительное – 2 столовые ложки

Способ приготовления

Топинамбур и тыкву натереть на терке и смешать. Приготовить соус: смешать мед с вином, влить растительное масло и тщательно перемешать, приготовленным соусом полить салат.

Салаты из вареных и печеных овощей

Салат из баклажанов с орехами и чесноком

Компоненты

Баклажаны печеные *– 500 г Ядра грецких орехов – 50 г Чеснок – 1 зубчик Зелень укропа – 1 пучок Соль – по вкусу Виноградный уксус – 1–2 столовые ложки Масло растительное – 4 столовые ложки*

Способ приготовления

Горячие печеные баклажаны очистить от кожицы и тонко нашинковать. Чеснок растереть с солью. Орехи мелко порубить. Баклажаны выложить в салатник, смешать с чесноком и орехами, посолить, сбрызнуть уксусом и заправить растительным маслом. Посыпать рубленой зеленью.

Салат из баклажанов со сладким перцем и помидорами

Компоненты

Баклажаны – 2 шт. Перец сладкий – 2 шт. Помидоры – 4 шт. Лук репчатый – 2 шт. Соль – по вкусу Уксус виноградный – 1 столовая ложка Масло растительное – 3–4 столовые ложки

Способ приготовления

Горячие печеные баклажаны очистить от кожицы и нарезать кружочками. Лук нарезать кольцами и немного потушить под крышкой в растительном масле. Смешать баклажаны с луком. Сверху положить нарезанный кольцами перец и кружочки помидоров. Посолить, сбрызнуть уксусом и заправить растительным маслом.

Салат из баклажанов с цветной капустой

Компоненты

Баклажаны – 300 г Капуста цветная отварная – 200 г Чеснок – 1 зубчик Зелень сельдерея – 1 пучок Соль – по вкусу Уксус яблочный – 1 столовая ложка Масло растительное – 3 столовые ложки Майонез – 2 столовые ложки

Способ приготовления

Печеные баклажаны почистить и нарезать небольшими кусочками. Капусту также мелко нарезать. Смешать баклажаны с капустой и посолить. Приготовить соус: чеснок растереть с солью, добавить уксус и тщательно перемешать. Затем в чесночный уксус добавить майонез, перемешать, влить растительное масло, еще раз перемешать и этой смесью залить салат. Посыпать мелко рубленым сельдереем.

Салат из баклажанов с помидорами и картофелем

Компоненты

Баклажаны средних размеров – 2 шт. Помидоры – 2 шт. Картофель – 400 г Сыр тертый – 2 столовые ложки Зелень петрушки – 1 маленький пучок Соль – по вкусу Майонез домашний – 0,5 стакана

Способ приготовления

Баклажаны испечь, немного остудить, очистить от кожицы и нарезать небольшими кусочками. Картофель очистить от кожуры, отварить в подсоленной воде до готовности, остудить и нарезать кружочками. Помидоры нарезать небольшими дольками. Смешать баклажаны с картофелем и помидорами, посолить, залить салат смесью майонезом и посыпать тертым сыром. Украсить веточками петрушки.

Салат из баклажанов с сыром

Компоненты

Баклажаны – 4 шт. Сыр твердый – 100 г Зелень петрушки и укропа – по 1 пучку Чеснок – 1 зубчик Соль – по вкусу Масло

растительное – 2 столовые ложки Майонез домашний – 2/3 стакана

Способ приготовления

Горячие печеные баклажаны немного остудить, очистить от кожицы и нарезать кружочками. Чеснок растолочь или пропустить через чеснокодавилку. Сыр натереть на мелкой терке. Смешать тертый сыр с чесноком, майонезом и растительным маслом. Баклажаны выложить слоями в салатник. Каждый слой баклажанов промазать приготовленным соусом из сыра, чеснока и майонеза и посыпать рубленой зеленью.

Салат ив маринованных кабачков с сыром и луком

Компоненты

Кабачки маринованные – 200 г Картофель, отваренный в кожуре – 200 г Яйца вареные – 2 шт. Сыр плавленый – 200 г Лук-порей – 0,5 стебля Зелень укропа и сельдерея – по 1 пучку Соль – по вкусу Майонез домашний – 1 неполный стакан

Способ приготовления

Картофель почистить и нарезать мелкими кубиками. Кабачки также нарезать мелкими кусочками. Сыр натереть на крупной терке. Смешать картофель с кабачками и сыром, добавить рубленые яйца и нарезанный колечками лук, перемешать, посолить по вкусу, заправить майонезом и посыпать рубленой зеленью.

Салат из цветной капусты с огурцами и помидорами

Компоненты

Капуста цветная – 300 г Огурцы свежие – 2 шт. Помидоры – 2 шт. Зелень укропа – 1 пучок Соль – по вкусу Сметана нежирная – 0,5 стакана

Способ приготовления

Капусту отварить в подсоленной воде, остудить и нарезать небольшими кусочками. Огурцы нашинковать соломкой, помидоры также мелко нарезать. Смешать капусту с огурцами и помидорами, посолить, заправить сметаной и посыпать рубленым укропом.

Салат из цветной капусты с морковью, перцем и зеленым горошком

Компоненты

Капуста цветная – 400 г Морковь – 1 шт. Перец сладкий – 2 шт. Зеленый горошек консервированный – 4 столовые ложки Зелень петрушки – 1 пучок Соль – по вкусу Сметана нежирная – 0,5 стакана

Способ приготовления

Капусту отварить в подсоленной воде до готовности, остудить и мелко нашинковать.

Морковь натереть на мелкой терке. Перец очистить от семян и нашинковать тонкой соломкой. Смешать капусту с морковью и перцем, добавить зеленый горошек, посолить, заправить сметаной и посыпать рубленой петрушкой.

Салат из цветной капусты с перцем, ревенем и зеленью

Компоненты

Капуста цветная – 400 г Перец сладкий – 2 шт. Ревень – 1 стебель Салат листовой – 50 г Зелень укропа – 1 пучок Соль и сахар – по вкусу Сметана нежирная – 2/3 стакана

Способ приготовления

Отваренную в подсоленной воде цветную капусту нашинковать. Перец очистить от семян и нашинковать соломкой. Ревень почистить и также мелко нашинковать. Смешать капусту с перцем, добавить ревень и мелко нарубленный салат,

перемешать, заправить по вкусу солью и сахаром, залить сметаной и посыпать рубленым укропом.

Салат из цветной капусты с яблоками

Компоненты

Капуста цветная – 400 г Яблоки – 2–3 шт. Лимонный сок – 1 столовая ложка Зелень кинзы и петрушки – по 1 маленькому пучку Соль – по вкусу Сметана – 0,5 стакана

Способ приготовления

Капусту отварить в подсоленной воде, остудить и нашинковать. Яблоки мелко нарезать. Смешать капусту с яблоками, посолить, добавить лимонный сок и заправить сметаной. Салат посыпать рубленой зеленью.

Салат из цветной капусты с творогом

Компоненты

Капуста цветная – 400 г Творог нежирный – 300 г Яблоко – 1 шт. Зелень укропа – 1 пучок Соль и сахар – по вкусу Сметана – 2/3 стакана

Способ приготовления

Отваренную в подсоленной воде капусту мелко нашинковать, смешать с творогом, добавить натертое на крупной терке яблоко, посолить, подсластить и заправить сметаной.

Посыпать рубленой зеленью.

Салат из цветной капусты с овощами, яблоком и зеленью

Компоненты

Капуста цветная – 500 г Помидоры – 2 шт. Огурцы свежие – 2

шт. Перец сладкий – 2 шт. Яблоко – 1 шт. Салат листовой – 50 г Зелень петрушки и укропа – по 1 пучку Соль – по вкусу Сметана нежирная – 1 стакан

Способ приготовления

Цветную капусту отварить до готовности в подсоленной воде, остудить и нашинковать. Помидоры, огурцы и яблоко нарезать небольшими дольками. Перец очистить от семян и нашинковать соломкой. Салат и зелень порубить. Смешать все компоненты, посолить и заправить сметаной.

Салат из цветной капусты с брынзой и сельдереем

Компоненты

Капуста цветная – 300 г Брынза – 200 г Корень сельдерея тертый – 2–3 столовые ложки Зелень петрушки и укропа – по 1 маленькому пучку Соль – по вкусу Сметана нежирная – 2/3 стакана

Способ приготовления

Капусту отварить в подсоленной воде, остудить и нарезать небольшими кусочками. Брынзу предварительно вымочить в молоке или воде, обсушить и натереть на крупной терке. Смешать капусту с тертой брынзой и сельдереем, если нужно, посолить по вкусу и заправить сметаной. Посыпать рубленой зеленью.

Салат из цветной капусты с соленым огурцом и зеленью

Компоненты

Капуста цветная – 300 г Огурец соленый – 1 шт. Лук зеленый – 2–3 пера Яблоко – 1 шт. Зелень укропа – 1 пучок Соль – по вкусу Лимонный сок – 1 столовая ложка Майонез домашний – 0,5 стакана

Способ приготовления

Отваренную капусту и соленый огурец мелко нашинковать, смешать с рубленым луком и натертым на крупной терке яблоком, посолить, сбрызнуть лимонным соком и заправить майонезом. Салат посыпать рубленым укропом и украсить веточками зелени.

Салат из цветной капусты со стручками фасоли и луком-пореем

Компоненты

Капуста цветная – 500 г Стручки фасоли замороженные – 150 г Лук-порей – 0,5 стебля Яйца вареные – 2 шт. Зелень петрушки и укропа – по 1 пучку Соль – по вкусу Майонез домашний – 2/3 стакана

Способ приготовления

Цветную капусту отварить в подсоленной воде до готовности и нашинковать. Стручки фасоли также отварить до готовности в подсоленной воде. Яйца и лук-порей мелко нарезать. Смешать все подготовленные компоненты, посолить, заправить майонезом и посыпать рубленой зеленью.

Салат из цветной капусты со сладким перцем

Компоненты

Капуста цветная – 500 г Перец сладкий печеный – 300 г Соль – по вкусу Лимонный сок – 1 столовая ложка Зелень укропа – 1 небольшой пучок Масло растительное – 2–3 столовые ложки

Способ приготовления

Цветную капусту отварить в подсоленной воде до готовности, а затем нашинковать соломкой. Печеный перец очистить от кожицы и семян и нарезать полосками. Уложить на блюдо перец и

посолить, сверху положить капусту, сбрызнуть лимонным соком и заправить растительным маслом. Салат посыпать рубленым укропом.

Салат из сладкого перца с орехами

Компоненты

Перец сладкий печеный – 500 г Чеснок – 1 зубчик Орехи грецкие измельченные – 4 столовые ложки Зелень укропа – 1 пучок Соль – по вкусу Уксус столовый – 1 столовая ложка Масло растительное – 1 столовая ложка Сметана нежирная – 0,5 стакана

Способ приготовления

Печеный перец очистить от кожицы и семян, нарезать соломкой, смешать с толченым чесноком и орехами, посолить по вкусу, сбрызнуть уксусом и залить соусом, приготовленным из смеси сметаны и растительного масла. Посыпать салат рубленым укропом

Салат из сладкого перца с овощами

Компоненты

Перец сладкий печеный – 6 шт. Морковь – 2 шт. Огурец свежий – 1 шт. Помидор – 1 шт. Лук репчатый – 1 шт. Стручки фасоли вареные – 200 г Соль – по вкусу Уксус столовый – 2 столовые ложки Масло растительное – 3–4 столовые ложки

Способ приготовления

Печеный перец очистить от кожицы и семян и нарезать соломкой. Стручки фасоли также мелко нарезать. Морковь почистить, натереть на крупной терке и потушить в масле до полуготовности. Лук почистить, нарезать соломкой, добавить к моркови и также немного потушить. Смешать перец с фасолью и тушеными овощами, посолить, тщательно перемешать и заправить уксусом и растительным маслом. Салат выложить горкой в салатник и украсить кружочками огурца и дольками

помидора.

Салат из сладкого перца со спаржей и яблоками

Компоненты

Перец сладкий печеный – 2 шт. Спаржа отварная – 150 г Яблоки – 2 шт. Рис отварной – 3 столовые ложки Соль – по вкусу Лимонный сок – 1 столовая ложка Сметана нежирная – 5–6 столовых ложек

Способ приготовления

Перец очистить от кожицы и семян, нашинковать соломкой, смешать с нашинкованной спаржей, рисом и мелко нарезанными яблоками, посолить и осторожно перемешать массу. Заправить соусом из смеси лимонного сока со сметаной.

Сложный салат из сладкого перца

Компоненты

Перец сладкий печеный – 4 шт. Морковь вареная – 2 шт. Лук-порей – 0,5 стебля Изюм – 0,5 стакана Рис отварной – 1 стакан Сыр тертый – 3 столовые ложки Зелень петрушки и укропа – по 1 пучку Соль – по вкусу Масло растительное – 1/3 стакана

Способ приготовления

Изюм залить кипятком и выдержать под крышкой до полного набухания. Перец очистить от кожицы и семян, нарезать маленькими кусочками. Морковь натереть на крупной терке. Лук-порей нарезать тонкой соломкой. Смешать подготовленные продукты, добавить рис и набухший изюм, посолить, заправить растительным маслом и посыпать тертым сыром. Украсить салат веточками свежей зелени.

Перец, фаршированный баклажанами

Компоненты

Перец сладкий – 500 г Баклажаны небольшие – 2 шт. Чеснок – 1 зубчик Соль – по вкусу Уксус виноградный – 1 столовая ложка Зелень кинзы – 1 маленький пучок Масло растительное – 3 столовые ложки

Способ приготовления

Мясистые стручки красного перца и баклажаны испечь в духовке, снять с овощей кожицу. Баклажаны пропустить через мясорубку, добавить толченый чеснок, немного растительного масла и уксуса и посолить по вкусу. Приготовленным фаршем начинить перцы, уложить их на блюдо, сбрызнуть оставшимся уксусом, полить растительным маслом и украсить веточками зелени.

Салат из свеклы с яблоками, медом и орехами

Компоненты

Свекла отварная – 300 г Яблоки – 2 шт. Грецкие орехи мелко рубленые – 3–4 столовые ложки Лимонный сок – 1–2 чайные ложки Тмин молотый – 1 чайная ложка Мед – 2 столовые ложки Масло растительное – 2 столовые ложки

Способ приготовления

Свеклу почистить и нарезать небольшими кубиками. Яблоки также нарезать кубиками. Смешать свеклу с яблоками, добавить грецкие орехи и тмин и тщательно перемешать. Салат заправить соусом, приготовленным из смеси меда, лимонного сока и растительного масла.

Салат из свеклы с яблоком, луком и зеленью

Компоненты

Свекла печеная – 3 шт. Яблоки – 2 шт. Зелень сельдерея – 1 пучок Яйца сырые – 3 шт. Гранатовый сок – 0,5 стакана Сливки

взбитые – 0,5 стакана Сахар – 1/4 стакана Соль – по вкусу Мука – 1 чайная ложка

Способ приготовления

Свеклу почистить и натереть на крупной терке, смешать с мелко нарубленными яблоками и зеленью, посолить по вкусу. Взбить миксером яйца с сахаром и мукой, добавить к этой смеси сливки и гранатовый сок, еще раз перемешать миксером и приготовленным соусом залить салат.

Салат из свеклы с творогом

Компоненты

Свекла отварная – 300 г Творог нежирный – 200 г Яблоко – 1 шт. Яйца вареные – 2 шт. Зелень петрушки и укропа – по 1 маленькому пучку Орехи грецкие молотые – 2 столовые ложки. Соль – по вкусу Сметана нежирная – 0,5 стакана

Способ приготовления

Свеклу и яблоко очистить от кожицы, натереть на крупной терке, перемешать, добавить рубленые яйца, посолить, заправить сметаной и посыпать молотыми орехами. Салат украсить свежей зеленью.

Салат из свеклы с картофелем и солеными огурцами

Компоненты

Свекла – 200 г Картофель – 200 г Огурцы соленые – 1–2 шт. Лук зеленый – 3–4 пера Зелень петрушки – 1 пучок Соль – по вкусу Майонез – 5–6 столовых ложек

Способ приготовления

Картофель в кожуре и свеклу отварить до готовности, остудить, почистить и нарезать небольшими кубиками. Лук мелко

порубить, огурцы нарезать кубиками. Смешать все подготовленные компоненты салата, посолить и заправить майонезом. Посыпать рубленой петрушкой.

Салат из спаржи с овощами

Компоненты

Спаржа – 200 г Картофель – 200 г Морковь – 200 г Яйцо вареное *– 1 шт. Соль – по вкусу Лимонный сок – 2 столовые ложки Томатный соус – 1 столовая ложка Масло растительное – 2 столовые ложки*

Способ приготовления

Картофель очистить от кожуры, отварить до готовности, остудить и нарезать ломтиками.

Морковь и спаржу отварить отдельно, остудить и нарезать кружочками. В салатник выложить слоями картофель и морковь со спаржей. Каждый слой присолить. Приготовить салатную заправку: смешать лимонный сок с томатным соусом и растительным маслом. Залить этой заправкой салат и выдержать в холодильнике 15–20 минут. Сверху салат украсить дольками сваренного вкрутую яйца.

Сытный салат из стручков фасоли с овощами

Вариант 1

Компоненты

Стручки фасоли – 200 г Картофель – 200 г Огурцы соленые – 1–2 шт. Перец сладкий – 2 шт. Помидоры – 2 шт. Яйца вареные – 2 шт. Зелень петрушки и укропа – по 1 пучку Соль – по вкусу Майонез домашний – 1 стакан

Способ приготовления

Фасоль отварить в подсоленной воде до мягкости, откинуть на сито, остудить и нарезать кусочками. Картофель отварить в

кожуре, затем очистить и нарезать соломкой. Перец очистить от семян и нарезать соломкой. Огурцы и помидоры также нарезать соломкой. Смешать все подготовленные компоненты, добавить рубленые яйца, посолить, тщательно перемешать и заправить салат майонезом. Посыпать рубленой зеленью и украсить веточками.

Вариант 2

Компоненты

Стручки фасоли – 200 г Капуста цветная – 150 г Картофель – 200 г Яйца вареные – 2 шт. Сладкий перец – 1 шт. Свежий огурец – 1 шт. Помидоры – 2 шт. Соль – по вкусу Майонез домашний – 1 стакан

Способ приготовления

Стручки фасоли отварить в подсоленной воде до готовности и откинуть на сито. Цветную капусту и очищенный картофель также отварить до готовности отдельно друг от друга. Отваренные овощи мелко нарезать и смешать с измельченной фасолью, добавить рубленые яйца, посолить, тщательно перемешать и заправить салат майонезом. Украсить кольцами перца, кружочками огурца и дольками помидоров.

Салат из стручков фасоли с сыром и зеленью

Компоненты

Стручки фасоли – 250 г Сыр твердый – 100 г Зелень укропа – 1 пучок Соль – по вкусу Лимонный сок – 1 столовая ложка Базилик молотый – 1 столовая ложка Масло растительное – 2–3 столовые ложки

Способ приготовления

Фасоль отварить в подсоленной воде до готовности, откинуть на сито, дать стечь воде, а затем стручки фасоли нарезать небольшими кусочками. Сыр натереть на крупной терке. Смешать

фасоль с сыром и рубленым укропом, посолить, посыпать базиликом, полить лимонным соком, тщательно перемешать и заправить салат растительным маслом.

Салат из фасоли с луком и орехами

Компоненты

Фасоль – 1 стакан Лук репчатый – 2 шт. Орехи грецкие измельченные – 0,5 стакана Чеснок – 3–4 зубчика Соль – по вкусу Масло растительное – 2–3 столовые ложки

Способ приготовления

Фасоль отварить в несоленой воде до готовности, откинуть на сито и дать стечь воде. Лук почистить, мелко нарезать и потушить под крышкой, добавив немного растительного масла. Смешать фасоль с луком и орехами, посолить и заправить растительным маслом.

Салат из фасоли с овощами

Компоненты

Фасоль – 1 стакан Свекла – 2 шт. Морковь – 1 шт. Лук репчатый – 1 шт. Зелень укропа – 1 пучок Масло растительное – 1 столовая ложка Соль – по вкусу Сметана нежирная – 1 стакан

Способ приготовления

Фасоль отварить до готовности. Свеклу и морковь также отварить до готовности, остудить, почистить и натереть на крупной терке. Лук почистить, мелко порубить и потушить под крышкой в небольшом количестве растительного масла. Смешать фасоль со свеклой, морковью и луком, посолить, тщательно перемешать, залить сметаной и посыпать рубленым укропом.

Салат из фасоли с кабачком и яблоками

Компоненты

Фасоль отварная – 150 г Лук зеленый – 2–3 пера Кабачок – 200 г Яблоки – 2 шт. Зелень петрушки и сельдерея – по 1 маленькому пучку Соль – по вкусу Горчица – 0,5 чайной ложки Майонез – 4–5 столовых ложек.

Способ приготовления

Кабачок и яблоки почистить и натереть на крупной терке. Смешать фасоль с кабачком и яблоками, добавить рубленую зелень с луком, посолить и тщательно перемешать. Салат заправить смесью майонеза с горчицей.

Салат из фасоли с рисом и яблоком

Компоненты

Фасоль – 200 г Рис отварной – 1 стакан Морковь – 2 шт. Перец сладкий – 2 шт. Яблоко – 1 шт. Яйца вареные крутые – 2 шт. Лук зеленый – 2–3 пера Соль – по вкусу Сметана – 1 стакан

Способ приготовления

Фасоль отварить до готовности. Перец очистить от семян, мелко нарезать. Яблоко нарезать небольшими кубиками. Морковь отварить, остудить, очистить и нарезать маленькими кубиками. Смешать все подготовленные компоненты с рисом, добавить рубленые яйца и зеленый лук, посолить и заправить сметаной.

Салат из фасоли с грушами и помидорами

Компоненты

Фасоль белая – 1 стакан Помидоры – 3 шт. Груши – 3 шт. Зелень петрушки – 1 пучок Соль – по вкусу Масло растительное – 5–6 столовых ложек

Способ приготовления

Фасоль отварить до готовности и откинуть на сито. Помидоры и груши нарезать небольшими кусочками. Смешать фасоль с помидорами и грушами, добавить мелко нарубленную петрушку, посолить по вкусу и заправить растительным маслом.

Сложный салат из фасоли с овощами

Компоненты

Фасоль отварная – 300 г Картофель вареный – 2 шт. Морковь вареная – 1 шт. Свекла вареная – 1 шт. Репа вареная – 1 шт. Корень пастернака вареный – 100–150 г Сыр «Российский» – 100 г Лук-порей – 0,5 стебля Зелень укропа – 1 пучок Яйца вареные – 2 шт. Соль – по вкусу Масло растительное – 0,5 стакана

Способ приготовления

Вареные овощи почистить, нарезать маленькими кубиками, смешать с вареной фасолью, добавить нарезанный тонкими колечками лук-порей и натертый на крупной терке сыр, посолить, заправить растительным маслом, посыпать рубленым укропом и украсить дольками вареного яйца.

Салат из фасоли с орехами

Компоненты

Фасоль белая – 400 г Ядра грецких орехов – 150 г Зелень кинзы – 1 пучок Соль – по вкусу Масло растительное – 1/3 стакана

Способ приготовления

Фасоль отварить до полной готовности. Следить за тем, чтобы она не разварилась. Отваренную фасоль откинуть на сито и остудить. Орехи измельчить. Зелень мелко порубить. Смешать измельченные орехи с зеленью, добавить фасоль, посолить, тщательно перемешать и заправить растительным маслом.

Овощные блюда, приготовленные в горшочках

Кабачки ленивые

Компоненты

Кабачки – 1 кг Рис – 3 столовые ложки Масло растительное – 4 столовые ложки Зелень петрушки – 1 пучок Мука – 1 столовая ложка Сливки снятые – 1 стакан Яйца – 2 шт. Соль – по вкусу

Способ приготовления

Кабачки почистить, нарезать кружочками и посолить.

В смазанный маслом керамический горшок положить половину кабачков, выровнять слой, посолить, посыпать рисом и измельченной зеленью петрушки, сбрызнуть маслом. Сверху положить остальные кабачки, посолить и полить оставшимся маслом.

Сливки смешать со взбитыми яйцами и мукой и этой смесью залить кабачки.

Горшок накрыть крышкой, поставить в духовку и тушить кабачки с рисом до готовности.

Картофель, тушенный в сметане

Компоненты

Картофель – 700 г Сметана нежирная – 1 стакан Масло топленое – 1 столовая ложка Мука пшеничная – 2 чайные ложки Зелень укропа – 1 пучок Соль – по вкусу

Способ приготовления

Картофель почистить, нарезать кубиками, немного подрумянить в масле и сложить в керамический горшок. Муку подсушить на сухой сковороде, смешать со сметаной, добавить соль, хорошо перемешать и залить этой смесью картофель, посыпать измельченной зеленью. Горшок накрыть, поставить в духовку, тушить картофель до готовности.

Картофель, тушенный с морковью

Компоненты

Картофель – 500 г Морковь – 400 г Масло сливочное – 2–3 столовые ложки Лук репчатый – 2 шт. Сливки снятые – 1 стакан Зелень петрушки – 1 пучок Соль – по вкусу

Способ приготовления

Почистить лук и морковь, затем нашинковать соломкой и немного потушить в масле. Тушеные овощи переложить в керамический горшок, добавить очищенный и нарезанный кубиками картофель, посолить, залить сливками. Горшок накрыть крышкой, поставить в духовку и тушить овощи при слабом кипении 25–30 минут.

Картофель, тушенный с кабачком и баклажаном

Компоненты

Картофель – 8-10 шт. Кабачок небольшой – 1 шт. Баклажан средний – 1 шт. Масло растительное – 4–5 столовых ложек Соус томатный – 1 стакан Лук репчатый – 3 шт. Морковь – 1 шт. Корень петрушки – 1 шт. Чеснок – 1–2 зубчика Зелень укропа – 1 пучок Лавровый лист – 1 шт. Соль – по вкусу

Способ приготовления

Кабачок и баклажан почистить, нарезать кружочками и отдельно потушить в масле, затем сложить в керамический горшок, к ним добавить очищенный и нарезанный кубиками картофель.

Почисть лук, морковь и коренья, измельчить и так же потушить в масле, затем тоже добавить в горшок, залить все томатным соусом, положить пряности, соль и рубленый чеснок. Горшок накрыть крышкой, поставить в духовку и тушить овощи до готовности, примерно 15–20 минут. Подавать со свежей измельченной зеленью.

Картофель, тушенный с маслинами и помидорами

Компоненты

Картофель – 800 г Помидоры – 4 шт. Лук репчатый – 3 шт. Масло топленое – 3 столовые ложки Мука пшеничная – 1 столовая ложка Маслины – 200 г Перец душистый – 3–4 горошины Зелень укропа – 1 пучок Вода – 0,5 стакана Соль – по вкусу

Способ приготовления

Маслины залить теплой водой и выдержать 2 часа. Картофель почистить и нарезать соломкой. Лук почистить, нашинковать соломкой, немного потушить в масле, добавить муку и еще немного прогреть.

В керамический горшок положить тушеный лук, картофель, маслины, очищенные и мелко нарезанные помидоры, пряности, соль и рубленую зелень. Горшок накрыть крышкой, поставить в духовку и тушить овощи до готовности, примерно 15–20 минут.

Картофель, тушенный с черносливом

Компоненты

Картофель – 8 шт. Чернослив без косточек – 0,5 стакана Масло топленое – 1–2 столовые ложки Чеснок – 1–2 зубчика Молоко – 1 стакан Лавровый лист – 1 шт. Зелень укропа – 1 пучок

Соль – по вкусу

Способ приготовления

Картофель почистить, нарезать кубиками, слегка подрумянить в топленом масле и переложить в керамический горшок, добавить чернослив, соль, пряности и рубленый чеснок, влить молоко. Горшок накрыть крышкой, поставить в духовку и тушить овощи до готовности. Подавать с зеленым укропом.

Картофель, тушенный с луком-пореем

Компоненты

Картофель – 500 г Лук-порей – 300 г Масло сливочное – 100 г Зелень петрушки и укропа – по 1 пучку Соль – по вкусу

Способ приготовления

В керамический горшок налить 50 г растопленного масла.

Картофель почистить, нарезать соломкой, положить в горшок с маслом, посолить. Горшок накрыть крышкой и поставить в духовку на 20 минут.

Лук почистить, мелко нашинковать, потушить в оставшемся масле и добавить к картофелю, все перемешать и продолжать тушить до готовности картофеля. Подавать с измельченной зеленью.

Запеканка овощная с мясом

Компоненты

Картофель – 500 г Говядина постная без костей – 200 г Баклажан средний – 1 шт. Масло растительное – 4–5 столовых ложек Сметана нежирная – 4 столовые ложки Лук репчатый – 1 шт. Морковь – 1 шт. Мука – 2 чайные ложки Мясной нежирный бульон – 1 стакан Сыр тертый – 3 столовые ложки Соль – по вкусу

Способ приготовления

Говядину отварить в небольшом количестве воды, затем нарезать мелкими кусочками.

Картофель отварить в кожуре, почистить и нарезать кубиками.

Морковь и лук почистить, мелко нашинковать и потушить в растительном масле, добавить нарезанный кубиками баклажан и все вместе потушить 8-10 минут.

Муку прогреть на сухой сковороде до золотистого цвета. Все подготовленные продукты сложить в смазанный маслом керамический горшок, перемешать и залить мясным бульоном, добавить сметану и соль. Заполненный горшок накрыть крышкой, поставить в духовку и тушить овощи до готовности. За несколько минут до окончания приготовления блюдо посыпать тертым сыром и, не накрывая, запечь до образования нежной румяной корочки. Подавать со свежей зеленью.

Картофель, тушенный с телятиной и морковью

Компоненты

Картофель – 300 г Телятина – 200 г Морковь – 300 г Масло топленое – 2–3 столовые ложки Лук репчатый – 1 шт. Перец душистый – 3–4 горошины Лавровый лист – 1 шт. Соль – по вкусу

Способ приготовления

Мясо и лук нарезать небольшими кубиками и потушить в топленом масле, добавив немного воды, а затем переложить в керамический горшочек.

Картофель почистить, нарезать кубиками и тоже положить в горшочек, добавить соль, пряности, залить небольшим количеством горячей кипяченой воды. Горшочек накрыть крышкой, поставить в духовку и тушить овощи с мясом до готовности.

Картофель, тушенный со свекольной ботвой в сметане

Компоненты

Картофель – 600 г Ботва свекольная – 200 г Масло топленое – 2–3 столовые ложки Лук репчатый – 2 шт. Соль – по вкусу Сметана – 1 стакан

Способ приготовления

Картофель и репчатый лук почистить, нарезать соломкой и немного подрумянить в топленом масле, а затем вместе с маслом переложить в керамический горшок. Свекольную ботву тоже нарезать соломкой и положить в горшок поверх картофеля. Овощи посолить, влить сметану. Горшок накрыть, поставить в духовку и томить блюдо до полной готовности.

Картофель, тушенный с капустой, кореньями и луком

Компоненты

Картофель – 500 г Капуста белокочанная – 200 г Капуста кольраби – 200 г Капуста цветная – 200 г Морковь – 1 шт. Лук-порей – 1 стебель Лук репчатый – 3 шт. Корень петрушки и сельдерея – по 1 шт. Масло топленое – 3–4 столовые ложки Сосиски молочные – 200 г Соль – по вкусу

Способ приготовления

Все овощи почистить и нашинковать соломкой. Сосиски и лук-порей нарезать кружочками. Все компоненты выложить в смазанный маслом керамический горшок, посолить, положить масло, перемешать, залить горячей водой. Горшок накрыть крышкой, поставить в духовку и тушить блюдо до готовности.

Картофель, фаршированный мясом

Компоненты

Картофель крупный – 1 кг Говядина постная – 300 г Лук репчатый – 2 шт. Бульон нежирный мясной – 2 стакана Мука – 1 столовая ложка Яйцо – 1 шт. Лавровый лист – 1 шт. Соль – по вкусу

Способ приготовления

Картофель отварить в кожуре до полуготовности, почистить, с одной стороны картофелин срезать верхушки и осторожно вынуть сердцевину.

Пропустить через мясорубку мясо, очищенный лук и сердцевину картофеля, фарш посолить, добавить в него сырое яйцо и муку, тщательно перемешать.

Приготовленным фаршем начинить клубни картофеля, закрыть срезанными верхушками.

Начиненный картофель плотно уложить в смазанный маслом большой керамический горшок, положить лавровый лист, залить бульоном. Горшок накрыть крышкой, поставить в духовку и тушить блюдо до полной готовности. Подавать со свежей зеленью и сметаной.

Картофель, фаршированный сельдью

Компоненты

Картофель крупный – 1 кг Филе сельди – 200 г Лук репчатый – 2 шт. Яйцо сырое – 1 шт. Масло растительное – 2 столовые ложки Майонез домашний – 1 стакан Лавровый лист – 1 шт. Соль – по вкусу

Способ приготовления

Картофель отварить в кожуре до полуготовности, затем почистить и срезать с одной стороны верхушки, осторожно вынуть сердцевину.

Через мясорубку пропустить картофельную сердцевину, сельдь и очищенный лук, добавить яйцо, хорошо перемешать, полученным фаршем начинить картофелины и накрыть их срезанными верхушками. Начиненные картофелины плотно уложить в смазанный маслом керамический горшок, залить майонезом, добавить растительное масло и положить лавровый лист. Горшок накрыть крышкой, поставить в духовку и тушить картофель до готовности.

Картофель, фаршированный рисом

Компоненты

Картофель крупный – 800 г Рис – 2 столовые ложки Лук репчатый – 1 шт. Яйцо сырое – 1 шт. Масло топленое – 2 столовые ложки Бульон мясной нежирный – 1 стакан Соль – по вкусу

Способ приготовления

Картофель отварить в кожуре до полуготовности, почистить, с одной стороны у клубней срезать верхушки и осторожно острым ножом вынуть сердцевину.

Рис промыть, залить подсоленной водой и сварить вязкую кашу, смешать с измельченным луком и яйцом, посолить, хорошо перемешать и этой массой начинить картофель.

Фаршированные клубни накрыть срезанными верхушками, сложить их в смазанный маслом керамический горшок, положить кусочки масла, залить бульоном, посолить. Горшок накрыть крышкой, поставить в духовку и тушить блюдо до готовности.

Картофель, тушенный с телячьими потрохами

Компоненты

Картофель – 600 г Потроха (легкое, печень) *– 500 г Лук репчатый – 1 шт. Морковь – 1 шт. Уксус виноградный – 1 столовая ложка Масло топленое – 2 столовые ложки Лавровый лист – 1 шт. Перец душистый -3-4 горошины Соль – по вкусу*

Способ приготовления

Потроха нарезать небольшими кусочками и отварить в небольшом количестве подсоленной воды с уксусом. Бульон слить, но не выливать! Кусочки потрохов переложить в смазанный маслом керамический горшок. Морковь и лук почистить, нашинковать соломкой и потушить в топленом масле, а затем выложить в горшок с потрохами. Сверху уложить нарезанный соломкой картофель, залить горячим процеженным бульоном, посолить, добавить пряности. Горшок накрыть крышкой, поставить в духовку и тушить блюдо до готовности.

Картофель, тушенный с луком и помидорами

Компоненты

Картофель – 8 шт. Лук репчатый – 2 шт. Помидоры – 4 шт. Масло растительное – 0,5 стакана Перец душистый – 3–4 горошины Соль – по вкусу

Способ приготовления

Картофель почистить, разрезать на несколько частей и отварить в подсоленной воде.

Лук почистить, нашинковать соломкой и немного подрумянить в масле.

В смазанный маслом керамический горшок положить отваренный картофель, лук, нарезанные дольками помидоры, добавить соль и пряности, влить растительное масло. Горшок с овощами накрыть крышкой, поставить в духовку и тушить, примерно 7-10 минут.

Картофель, тушенный по-румынски

Компоненты

Картофель – 700 г Баклажаны средние – 4 шт. Сливы сушеные – 1 стакан Масло растительное – 0,5 стакана Мука – 1 столовая ложка Зелень петрушки и укропа – по 1 пучку Соль – по вкусу

Для соуса

Морковь – 1 шт. Лук репчатый – 1 шт. Корень петрушки – 1 шт. Масло растительное – 3 столовые ложки Паста томатная – 1 столовая ложка Вино виноградное – 2 столовые ложки Бульон мясной – 2 стакана Соль и сахар – по вкусу

Способ приготовления

Сливы залить небольшим количеством кипятка и проварить их на слабом огне до мягкости. Баклажаны обдать кипятком, нарезать кружочками, слегка отжать, посолить, обвалять в муке и потушить в растительном масле. Картофель почистить, нарезать кружочками, немного подрумянить в масле.

Приготовить соус: почистить морковь, лук и корень петрушки, нашинковать тонкой соломкой и потушить в масле. Муку прогреть с одной столовой ложкой масла до коричневатого цвета, затем смешать с томатной пастой и развести бульоном, добавить тушеный лук, морковь и коренья и варить 15–20 минут на слабом огне. Затем овощи посолить, добавить сахар и вино и хорошо перемешать.

В смазанный маслом керамический горшок положить тушеные баклажаны, картофель и сливы, залить приготовленным соусом, посолить, добавить измельченную зелень. Горшок с овощами накрыть крышкой, поставить в духовку и тушить при слабом кипении 10–15 минут.

Картофельные оладьи, фаршированные мясом

Компоненты

Картофель – 600 г Яйцо сырое – 1 шт. Масло растительное – 4 столовые ложки Мука – 1 столовая ложка

Для фарша

Говядина постная – 200 г Лук репчатый – 1 шт. Масло растительное – 2 столовые ложки Соль – по вкусу

Способ приготовления

Картофель почистить, натереть на терке, в фарш добавить яйцо и муку, посолить и перемешать.

Через мясорубку пропустить мясо и очищенную луковицу, посолить, тщательно перемешать и немного потушить в масле.

На сковороду налить масло, картофельную массу выложить ложкой на сковороду в виде лепешек. На каждую лепешку положить мясной фарш, сверху накрыть новой порцией картофельной массы и выровнять поверхность, затем верхнюю и нижнюю сторону лепешки немного подрумянить до нежной аппетитной корочки. Лепешки осторожно переложить в смазанный маслом керамический горшок, полить маслом со сковороды. Горшок накрыть крышкой, поставить в духовку и тушить оладьи 10–15 минут.

Картофель, фаршированный творогом

Компоненты

Картофель крупный – 6 шт. Творог – 200 г Яйца – 2 шт. Мука – 1 столовая ложка Брынза тертая – 4 столовые ложки Масло сливочное – 3 столовые ложки Сметана – 1/ 4 стакана Соль – по вкусу

Способ приготовления

Смешать творог с яйцами, мукой и тертой брынзой, посолить и тщательно перемешать.

Сырой картофель почистить, разрезать пополам, у каждой половинки удалить середину, стараясь не повредить противоположный конец клубня. Подготовленные клубни подрумянить в масле до золотистого цвета и начинить их творожным фаршем. Начиненный картофель положить срезом вверх в смазанный маслом большой керамический горшок, осторожно влить горячую подсоленную воду. Горшок накрыть крышкой, поставить в духовку, тушить блюдо до готовности. Подавать со сметаной.

Картофельные цеппелины, тушенные в сметане

Компоненты

Картофель средней величины – 10 шт. Творог – 500 г Говяжий нежирный фарш – 500 г Масло топленое – 100 г Лук репчатый – 2 шт. Сметана нежирная – 1 стакан Соль и сахар – по вкусу

Способ приготовления

Лук почистить, нашинковать и подрумянить в масле. Картофель почистить, натереть на терке и отжать сок. Творог протереть через сито, смешать с отжатым картофелем, посолить, добавить по вкусу сахар, хорошо перемешать. Из полученной картофельной массы сформировать тонкие продолговатые лепешки, положить на их середину мясной подсоленный фарш, края лепешек защипать и слегка подрумянить их в растопленном масле. Подготовленные лепешки уложить в смазанный маслом керамический горшок, полить их оставшимся растопленным маслом, положить лук и залить сметаной. Горшок накрыть крышкой, поставить в духовку и тушить блюдо до готовности.

Картофель с овощами, тушенные в сметане

Компоненты

Картофель – 400 г Морковь – 300 г Свекла – 300 г Капуста белокочанная – 400 г Масло топленое – 4 столовые ложки Сметана нежирная – 1,5 стакана Чеснок – 1–2 зубчика Зелень петрушки и укропа – по 1 пучку Соль – по вкусу

Способ приготовления

Овощи почистить, нарезать кусочками, равномерно разложить в смазанные маслом керамические горшочки, посолить, залить сметаной, положить мелко нарубленный чеснок и зелень. Горшочки с овощами поставить в духовку и тушить до готовности.

Голубцы с морковью и сладким перцем

Компоненты

Капуста – 1 кочан Морковь *– 200 г Перец сладкий – 300 г Лук репчатый – 3 шт. Чеснок – 1–2 зубчика Сметана – 1 стакан Масло растительное – 0,5 стакана Зелень укропа – 1 пучок Соль – по вкусу*

Способ приготовления

Подготовить кочан капусты: вырезать часть кочана от кочерыжки, оставшийся кочан выдержать в кипятке, затем вынуть, разобрать на листья и срезать толстые черешки до толщины листа. Лук и морковь почистить, нашинковать и потушить в растительном масле. Перец разрезать вдоль, очистить от семян, мякоть нашинковать. Чеснок почистить и мелко нарезать. Кочерыжку с прилегающей частью капусты также нашинковать. Смешать все подготовленные овощи, добавить измельченную зелень и чеснок, посолить и все тщательно перемешать. Приготовленный овощной фарш уложить на середину капустных листьев, сформировать голубцы, сложить их в смазанный маслом керамический горшок, добавить оставшееся масло и сметану. Горшок с голубцами накрыть крышкой, поставить в духовку и тушить до готовности.

Голубцы с рисом, луком-пореем и сельдереем

Компоненты

Капуста – 1 кочан Лук-порей – 200 г Рис – 100 г

Корень сельдерея – 200 г Масло растительное – 3–4 столовые ложки Сметана – 1 стакан Соль – по вкусу

Способ приготовления

Подготовить кочан капусты, как описано выше. Корень сельдерея почистить и нашинковать соломкой, лук – порей нарезать тонкими кружочками и вместе с сельдереем потушить в растительном масле. Капустную кочерыжку вместе с

прилегающей капустой нашинковать, смешать с подготовленными овощами и рисом, посолить и хорошо перемешать. Приготовленный фарш выложить порциями на середину капустных листьев и сформировать голубцы, сложить их в смазанный маслом керамический горшок, залить небольшим количеством горячей воды, посолить и добавить сметану. Горшок накрыть крышкой, поставить в духовку и тушить голубцы до готовности.

Голубцы с картофелем

Компоненты

Капуста – 1 кочан *Картофель – 1 кг Лук репчатый – 4 шт. Морковь – 200 г Масло растительное – 4 столовые ложки Чеснок – 2 зубчика Сметана – 1 стакан Соль – по вкусу*

Способ приготовления

Капусту подготовить, как описано в предыдущих рецептах. Морковь и лук почистить, нашинковать и потушить в растительном масле. Картофель почистить, натереть на терке и смешать с тушеными овощами и рубленым чесноком, посолить и хорошо перемешать. Приготовленный фарш выложить порциями на середину капустных листьев, сформировать голубцы, сложить их в смазанный маслом керамический горшок, залить сметаной. Горшок накрыть крышкой, поставить в духовку и тушить голубцы до готовности.

Голубцы ленивые

Компоненты

Капуста – 1 кочан *Говядина постная – 500 г Морковь – 1 шт. Лук репчатый – 2 шт. Масло топленое – 3 столовые ложки Рис – 0,5 стакана Паста томатная – 1 столовая ложка Лавровый лист – 1 шт. Мясной бульон – 1,5 стакана Соль – по вкусу*

Способ приготовления

Мясо нарезать мелкими кусочками, лук почистить и нашинковать, затем лук вместе с мясом потушить в масле, добавить томатную пасту и еще немного прогреть.

Кочан капусты обдать несколько раз кипятком, охладить и нашинковать. Половину капусты сложить в смазанный маслом керамический горшок, на капусту положить тушеное мясо с луком, на него – слой тертой моркови, затем слой риса и сверху положить оставшуюся капусту. Добавить пряности и соль, залить горячим мясным бульоном или водой. Горшок накрыть крышкой, поставить в духовку и тушить голубцы до готовности.

Цветная капуста, тушенная в молоке

Компоненты

Капуста цветная – 1 кг Масло сливочное – 3 столовые ложки Сыр тертый – 3 столовые ложки Молоко – 1 стакан Соль – по вкусу

Способ приготовления

Кочан цветной капусты почистить и отварить в подсоленной воде до готовности, затем переложить в смазанный маслом керамический горшок кочерыжкой вниз, залить молоком, добавить соль, масло, сверху посыпать тертым сыром и поставить в духовку. Запекать блюдо 1015 минут.

Капуста брюссельская, тушенная в горшочке

Компоненты

Капуста брюссельская – 1 кг Масло растительное – 0,75 стакана Лук репчатый – 1 шт. Цедра половины лимона Сливки – 1/4 стакана Зелень укропа – 1 пучок Соль – по вкусу

Способ приготовления

Лук почистить, нашинковать, потушить в растительном масле и положить в керамический горшок. Кочанчики брюссельской капусты также потушить в растительном масле и выложить в горшок к луку. Овощи залить горячей водой, добавить соль, лимонную цедру, сливки и кусочки сливочного масла. Горшочек закрыть крышкой, поставить в духовку и тушить блюдо до готовности. За время тушения капусту несколько раз перемешать.

Подавать с измельченной зеленью укропа.

Капуста, тушенная в горшочке

Компоненты

Капуста белокочанная – 500 г Капуста квашеная – 300 г Лук репчатый – 2 шт. Морковь – 1 шт. Масло растительное – 0,5 стакана Перец душистый – 3–4 горошины Лавровый лист – 1 шт. Соль – по вкусу

Способ приготовления

Свежую капусту нашинковать, перетереть с небольшим количеством соли, потушить в растительном масле 15 минут и выложить в керамический горшок. Квашеную капусту слегка отжать и также потушить в масле минут 15, а затем выложить в тот же горшок.

Лук почистить, мелко нарезать, подрумянить в масле до золотистого цвета и добавить к капусте. Морковь почистить, натереть на крупной терке, немного потушить в масле и переложить в горшок к овощам. Все овощи тщательно перемешать, горшок накрыть крышкой и поставить в духовку. Тушить блюдо до готовности, примерно 20 минут.

Селянка

Компоненты

Капуста квашеная – 1,5 стакана Лук репчатый – 2 шт. Масло топленое – 4 столовые ложки Яблоки – 2 шт. Свекла – 2 шт. Огурцы соленые – 2 шт. Сыр тертый – 3 столовые ложки Сметана – 0,5 стакана Соль – по вкусу

Способ приготовления

Свеклу отварить в кожуре до полной готовности, охладить, почистить и нарезать соломкой. Лук почистить, нашинковать, подрумянить в масле, переложить в смазанный маслом керамический горшок, к луку добавить квашеную капусту, влить немного воды и перемешать. Горшок накрыть крышкой, поставить в духовку и тушить капусту 11,5 часа. Затем в горшок с овощами положить очищенные и нарезанные дольками яблоки, свеклу, нарезанные кубиками огурцы, залить сметаной и посыпать тертым сыром. Горшок накрыть крышкой, поставить в духовку и тушить овощи до готовности.

Морковь, тушенная с яйцом и молоком

Компоненты

Морковь – 300 г Яйцо сырое – 1 шт. Сахар – 2 чайные ложки Корица – 0,5 чайной ложки Молоко – 0,5 стакана Мука – 1 чайная ложка Масло сливочное – 1 чайная ложка Соль – по вкусу

Способ приготовления

Морковь отварить до готовности, почистить и протереть через сито. В пюре добавить яичный желток, сахар, соль и корицу, все тщательно перемешать и выложить в смазанный маслом керамический горшочек. Взбить оставшийся яичный белок, смешать его с молоком, добавить муку и масло, полученную смесь взбить миксером и залить ею морковную массу. Горшок накрыть крышкой, поставить в духовку и тушить морковь при слабом нагревании до готовности.

Морковь, тушенная с тыквой

Компоненты

Морковь – 500 г Тыква – 300 г Молоко – 2 стакана Орехи грецкие измельченные – 3 столовые ложки Соль – по вкусу

Способ приготовления

Морковь и тыкву почистить, нашинковать соломкой, перемешать с орехами, посолить и переложить в смазанный маслом керамический горшок, залить подсоленным молоком. Горшок поставить в духовку и тушить овощи до готовности, примерно 30 минут.

Морковь, тушенная с рисом

Компоненты

Морковь – 400 г Рис – 250 г Лук репчатый – 200 г Изюм – 200 г Масло растительное – 0,5 стакана Вода – 0,5 л Соль – по вкусу

Способ приготовления

Морковь и лук почистить, нашинковать и потушить в масле. Рис смешать с изюмом и овощами и сложить в смазанный маслом керамический горшок, залить подсоленной водой. Горшок прикрыть крышкой, поставить в духовку и тушить морковь с рисом до готовности. Подавать со свежей зеленью.

Свекла, тушенная с морковью в сметане

Компоненты

Свекла – 400 г Морковь – 200 г Корень петрушки – 1 шт. Сок лимонный – 1 столовая ложка Сметана – 1 стакан Мука – 1 столовая ложка Сахар – 1 столовая ложка Масло сливочное – 3–4 столовые ложки Соль – по вкусу

Способ приготовления

Свеклу, морковь и корешок петрушки почистить, нашинковать.

Морковь и петрушку потушить в масле и положить в смазанный маслом керамический горшок, затем добавить свеклу и тщательно перемешать.

Муку прогреть на горячей сковороде, влить осторожно сметану, посолить, добавить сахар и лимонный сок, все хорошо перемешать и довести до кипения. Приготовленной смесью залить свеклу. Горшок накрыть крышкой, поставить в духовку и тушить овощи до готовности.

Свекла, фаршированная мясом

Компоненты

Свекла – 600 г Мясо отварное – 200 г Майонез – 1/4 стакана Рис отварной – 0,5 стакана Масло сливочное – 3 столовые ложки Чеснок – 1–2 зубчика Сметана – 1 стакан Соль – по вкусу

Способ приготовления

Мясо пропустить через мясорубку, смешать с рисом и майонезом, посолить.

Свеклу отварить, почистить, вырезать сердцевину, наполнить фаршем и разложить в смазанные маслом керамические порционные горшочки. Уложенную свеклу залить сметаной, разбавленной небольшим количеством горячей воды, посыпать рубленым чесноком. Горшочки накрыть крышками, поставить в духовку и тушить свеклу с мясом до готовности.

Тыква, тушенная в сливках

Компоненты

Тыква – 1 кг Мука – 1 столовая ложка Масло сливочное – 50 г Сливки снятые – 1 стакан Соль и сахар – по вкусу

Способ приготовления

Тыкву почистить, нарезать тонкими ломтиками, посолить, сложить в смазанный маслом керамический горшочек, залить сливками, смешанными с мукой, добавить масло и посыпать сахаром. Горшок накрыть крышкой, поставить в духовку, тушить тыкву до готовности, примерно 10–15 минут.

Тыква, тушенная со сладким перцем

Компоненты

Тыква – 1 кг Перец сладкий – 400 г Лук репчатый – 1 шт. Помидоры – 4 шт. Масло растительное – 0,5 стакана Соль – по вкусу

Способ приготовления

Лук и перец почистить, нашинковать и потушить в масле.

Тыкву почистить, мелко нарезать, сложить в смазанный маслом керамический горшок, на слой тыквы положить пассерованные овощи, а сверху очищенные и нарезанные кружочками помидоры, залить подсоленным кипятком, добавить оставшееся масло. Горшок накрыть крышкой, поставить в духовку и тушить овощи до готовности.

Перец сладкий, фаршированный баклажанами

Компоненты

Перец сладкий крупный – 12 шт. Баклажаны средние – 3 шт. Белый хлеб – 1 ломтик Лук репчатый – 1 шт. Яйцо – 1 шт. Мука – 1 столовая ложка Масло топленое – 3 столовые ложки Соль – по вкусу

Для соуса

Помидоры спелые – 8 шт. Мука – 1 чайная ложка Сахар – 1 чайная ложка Масло сливочное – 2 столовые ложки Вода кипяченая – 0,5 стакана Соль – по вкусу

Способ приготовления

У перцев срезать верхушки и удалить семена. Лук почистить, мелко нарезать и потушить в масле. Баклажаны испечь в духовке, снять кожицу, мякоть мелко нарезать и смешать с хлебом, вымоченным в молоке или воде, добавить тушеный в масле лук, яйцо, муку и соль. Фарш тщательно перемешать и начинить им перцы. Затем начиненные перцы сложить срезом вверх в смазанные маслом порционные керамические горшочки, залить приготовленным соусом. Горшочки накрыть крышками, поставить в духовку и тушить овощи до готовности, примерно 40–50 минут.

Для приготовления соуса необходимо помидоры опустить в кипяток на 2–3 минуты, вынуть, охладить, очистить от кожицы, нарезать тонкими дольками и потушить в масле. К помидорам добавить муку и сахар и еще немного потушить, затем добавить соль и влить немного горячей воды. Соус перемешать и довести до кипения.

Перец, тушенный с помидорами

Компоненты

Перец сладкий – 500 г Помидоры – 200 г Лук репчатый – 2 шт. Чеснок – 2 зубчика Масло растительное – 0,5 стакана Соль – по вкусу

Способ приготовления

Перец разрезать вдоль пополам и удалить семена. Лук почистить, нарезать кольцами и потушить в масле. Помидоры нарезать кружочками.

Все овощи сложить в смазанный маслом керамический горшок, посолить, добавить оставшееся масло. Горшок накрыть крышкой, поставить в духовку и тушить блюдо до готовности. Перед окончанием тушения добавить мелко нарубленный чеснок.

Лечо в горшочке

Компоненты

Перец болгарский – 1 кг Помидоры – 6 шт. Лук репчатый – 2 шт. Чеснок – 2 зубчика Масло растительное – 0,5 стакана Яйца – 4 шт. Соль – по вкусу

Способ приготовления

Перец очистить от семян и нарезать соломкой, помидоры очистить от кожицы и тоже мелко нарезать. Лук и чеснок почистить, мелко нарезать и прогреть в масле, к луку с чесноком добавить перец и потушить вместе с луком 2 минуты, затем положить помидоры и потушить еще 2 минуты. Тушеную овощную смесь переложить в смазанный маслом керамический горшочек, посолить и перемешать, добавить оставшееся масло, залить взбитыми яйцами. Горшок накрыть крышкой, поставить в духовку и тушить овощи до готовности.

Гуляш из перца

Компоненты

Перец сладкий – 1 кг Лук репчатый – 4 шт. Масло сливочное – 100 г Мука – 1 столовая ложка Паста томатная – 1 столовая ложка Сливки – 1 стакан Вода кипяченая или овощной бульон – 1 стакан Соль – по вкусу

Способ приготовления

Лук почистить, нарезать полукольцами и припустить в сливочном масле.

В смазанный маслом керамический горшок положить припущенный лук, добавить нарезанный соломкой перец, соль и залить горячим бульоном или водой. Горшок с овощами поставить в духовку и тушить блюдо с момента закипания 15 минут. Затем в горшок с овощами влить смешанные с мукой и томатной пастой сливки и продолжить приготовление блюда до его полной готовности.

Перец, фаршированный картофелем и овощами

Компоненты

Перец сладкий – 1 кг Морковь – 2 шт. Лук репчатый – 2 шт. Корень сельдерея и петрушки – по 1 шт. Картофель – 300 г Помидоры – 2 шт. Чеснок – 2 зубчика Масло растительное – 5 столовых ложек Брынза тертая – 50 г Зелень петрушки – 1 маленький пучок Соль – по вкусу

Способ приготовления

У перцев срезать донышки и осторожно вынуть семена. Приготовить фарш: лук, морковь и корешки почистить, мелко нарезать и потушить в масле. Картофель отварить в кожуре, почистить и также мелко нарезать. К тушеным

овощам добавить картофель и очищенные от кожицы измельченные помидоры, все тщательно перемешать, добавить немного воды, еще раз перемешать и довести смесь до кипения. Затем охладить, положить брынзу, рубленый чеснок и измельченную зелень, перемешать. Приготовленным фаршем начинить перцы и сложить их срезом вверх в смазанный маслом керамический горшок, подлить немного воды или бульона и положить оставшееся масло. Горшок накрыть крышкой, поставить в духовку и тушить овощи до готовности.

Овощные блюда, приготовленные на пару

Баклажаны в сметане

Компоненты

Баклажаны – 500 г Мука – 2 столовые ложки Сметана нежирная – 1 стакан Соль – по вкусу

Способ приготовления

Баклажаны испечь в духовке, немного остудить, снять кожицу, нарезать тонкими кружочками, выложить в чашу пароварки, посолить, осторожно перемешать и залить сметаной. Готовить блюдо в пароварке 15–20 минут.

Баклажаны, тушенные с помидорами

Компоненты

Баклажаны – 400 г Помидоры – 200 г Масло растительное – 2 столовые ложки Соль – по вкусу

Способ приготовления

Баклажаны нарезать кружочками, залить их подсоленным кипятком и выдержать в нем около 15 минут. Затем баклажаны откинуть на дуршлаг, дать стечь воде и выложить их под пресс минут на 20. Помидоры нарезать небольшими дольками. Отжатые баклажаны слегка потушить в растительном масле, выложить слоями, чередуя с помидорами, в смазанную маслом чашу пароварки, каждый слой овощей посолить по вкусу, влить немного горячей воды и готовить блюдо на пару.

Кабачки, фаршированные творогом, рисом и морковью

Компоненты

Кабачки – 600 г Творог нежирный – 200 г Морковь – 3 шт. Рис – 0,5 стакана Яйца – 2 шт. Масло топленое – 3–4 столовые ложки Соус молочный – 2 стакана Сыр тертый – 2 столовые ложки Соль – по вкусу

Способ приготовления

Рис промыть и замочить в воде на 2–3 часа.

Кабачки очистить от кожуры, разрезать поперек на куски высотой 5–6 см, удалить сердцевину и отварить в подсоленной воде до полуготовности.

Морковь почистить, натереть на крупной терке и слегка потушить под крышкой в сливочном масле. Размоченный рис отварить до полуготовности, смешать с морковью и творогом, добавить взбитые яйца, посолить и тщательно перемешать. Приготовленным фаршем наполнить кабачки и уложить их в смазанную маслом чашу пароварки, залить молочным соусом, посыпать тертым сыром. Включить пароварку и готовить блюдо на пару.

Для приготовления молочного соуса взять 2 стакана молока, 2 столовые ложки муки и 2 столовые ложки сливочного масла. Муку поджарить на сковороде в масле до светло-желтого цвета, развести молоком и при постоянном перемешивании прокипятить 5-10 минут, затем добавить масло и соль, тщательно перемешать. Соус готов.

Кабачки, фаршированные овощами

Компоненты

Кабачки небольшие – 600 г Лук репчатый – 2 шт. Морковь – 2–3 шт. Помидоры – 2–3 шт. Перец болгарский – 2 шт. Масло растительное – 1/3 стакана Сметана – 1,5 стакана Брынза тертая – 2 столовые ложки Соль – по вкусу

Способ приготовления

Кабачки очистить от кожуры, разрезать поперек пополам, изнутри осторожно вынуть сердцевину. Все остальные овощи почистить, нашинковать, немного потушить под крышкой в растительном масле, посолить и еще раз перемешать. Приготовленным фаршем заполнить половинки кабачков, положить срезом вверх в смазанную маслом чашу пароварки, влить оставшееся масло, посыпать тертой брынзой и залить сметаной. Включить пароварку и готовить блюдо на пару.

Кабачки, фаршированные мясом и рисом

Компоненты

Говядина отварная постная – 300 г Кабачки небольшие – 500 г Лук репчатый – 2 шт. Масло сливочное – 1–2 столовые ложки Рис отварной – 0,5 стакана Яйца, сваренные вкрутую – 2 шт. Томатный сок – 1/4 стакана Мука – 1 столовая ложка Масло растительное – 1–2 столовые ложки Простокваша – 1/4 стакана

Зелень петрушки и укропа – по 1 маленькому пучку Соль – по вкусу

Способ приготовления

Лук мелко нашинковать и потушить в растительном масле. Мясо пропустить через мясорубку вместе с тушеным в масле луком. Фарш смешать с отварным рисом, измельченной зеленью и рублеными яйцами, посолить и тщательно перемешать.

Кабачки почистить, разрезать пополам и осторожно удалить ложкой сердцевину. Подготовленные кабачки уложить в смазанную маслом чашу пароварки. Смешать томатный сок с простоквашей и мукой и этой смесью залить уложенные кабачки, сверху положить кусочки сливочного масла. Готовить блюдо на пару.

Кабачки с сыром и яйцами в молочном соусе

Компоненты

Кабачки – 500 г Сыр – 100 г Молоко – 1,5 стакана Яйца – 2 шт. Масло топленое – 2–3 столовые ложки Соль – по вкусу

Способ приготовления

Кабачки очистить от кожуры, удалить сердцевину, нарезать небольшими ломтиками, отварить в подсоленной воде и откинуть на сито. Половину подготовленных кабачков сложить в смазанную маслом чашу пароварки, посыпать тертым сыром, затем положить оставшуюся половину кабачков.

Яйца взбить с молоком, посолить и этой смесью залить кабачки, сверху положить кусочки оставшегося масла. Включить пароварку и готовить блюдо на пару.

Кабачки с овощами и зеленью в молочном соусе

Компоненты

Кабачки – 500 г Лук репчатый – 2 шт. Перец сладкий – 2 шт. Помидоры – 3 шт. Чеснок – 2–3 зубчика Сок лимона – 1 столовая ложка Масло растительное – 1/3 стакана Мука – 1 столовая ложка Сливки – 0,5 стакана Молоко – 2/3 стакана Зелень кинзы и укропа – по 1 пучку Соль – по вкусу

Способ приготовления

Кабачки очистить от кожуры, нарезать небольшими ломтиками, посолить и выложить ровным слоем в смазанную маслом чашу пароварки.

Лук почистить, нашинковать соломкой. У перцев удалить семена и также нарезать соломкой. Затем лук с перцем смешать, посолить и выложить в чашу на слой кабачков, сверху положить нарезанные дольками помидоры и посыпать мелко порубленным чесноком. Смешать муку со сливками и молоком, влить лимонный сок, посолить и тщательно перемешать. Приготовленным молочным соусом залить овощи, включить пароварку и довести блюдо на пару до полной готовности. Перед подачей на стол посыпать мелко нарубленной зеленью.

Кабачки с яйцами и брынзой

Компоненты

Кабачки молодые – 600 г Яйца, сваренные вкрутую – 2 шт. Зелень укропа и петрушки – по 1 столовой ложке Брынза тертая – 2–3 столовые ложки Молоко – 0,5 стакана Сметана нежирная – 0,5 стакана Соль – по вкусу

Способ приготовления

Кабачки очистить от кожуры, нарезать кубиками и половину кабачков уложить в смазанную маслом чашу пароварки, посыпать тертой брынзой, зеленью и мелко нарубленными яйцами, сверху положить оставшиеся кабачки, посолить и залить смесью молока и сметаны. Включить пароварку и готовить блюдо на пару.

Кабачки с помидорами и сыром

Компоненты

Кабачки – 500 г Помидоры – 5 шт. Сыр мягкий «Домашний» – 50 г Мука пшеничная – 2 столовые ложки Масло топленое – 2–3 столовые ложки Сметана нежирная – 1 стакан Соль – по вкусу

Способ приготовления

Кабачки очистить от кожуры, нарезать ломтиками, обвалять в муке и слегка подрумянить в топленом масле. Помидоры нарезать дольками. В смазанную маслом чашу пароварки выложить слоями кабачки, помидоры и сыр, сверху положить кусочки топленого масла. Каждый слой овощей посолить по вкусу. Овощи залить сметаной и готовить в пароварке. Подавать на стол со свежей зеленью.

Кабачок с картофелем

Компоненты

Кабачок небольшой – 1 шт. Картофель – 3–4 шт. Масло топленое – 1 столовая ложка Лук репчатый – 1 шт. Чеснок – 1–2 зубчика Сметана – 0,5 стакана Вода кипяченая – 1/4 стакана Зелень укропа – 1 пучок Соль – по вкусу

Способ приготовления

Очищенный картофель и кабачок нарезать соломкой и выложить в чашу пароварки. Овощи посолить и заправить толченым чесноком. Лук нашинковать тонкими кольцами и также выложить в чашу поверх овощей. Сметану развести горячей кипяченой водой и залить этой смесью овощи. В пароварку налить воду, включить прибор и готовить блюдо на пару, примерно 25–30 минут. Подавать со свежим укропом.

Котлеты кабачковые

Компоненты

Кабачки очищенные – 450–500 г Яйца – 2 шт. Мука – 1–2 столовые ложки Соль – по вкусу

Способ приготовления

Кабачки натереть на терке и отжать сок. Мякоть выложить в миску, смешать с яйцами и мукой, посолить и тщательно вымесить фарш. Из приготовленного фарша сформировать небольшие котлеты, обвалять их в муке и готовить на пару, уложив на смазанную маслом решетку пароварки.

Голубцы с овощами

Компоненты

Капуста – 1 небольшой кочан Морковь -2 *шт. Репа – 1 шт. Перец сладкий – 3 шт. Лук репчатый – 3 шт. Чеснок – 1–2 зубчика Сметана – 1 стакан Масло растительное – 3–4 столовые ложки Зелень укропа – 1 пучок Соль – по вкусу*

Способ приготовления

Кочан капусты разобрать на листья, поместить их в пароварку, пропарить около 10 минут, вынуть, остудить, зачистить толстые черешки.

Лук и морковь почистить, нашинковать и потушить в растительном масле.

Перец разрезать вдоль, очистить от зерен и нашинковать соломкой. Репу очистить от кожуры, натереть на крупной терке. Затем перец и репу смешать с луком и морковью. Капустную кочерыжку нашинковать и соединить с овощами, добавить измельченную зелень и мелко нарубленный чеснок, все тщательно перемешать, посолить. Полученный овощной фарш уложить порциями на середину подготовленных капустных листьев и сформировать голубцы. В чашу пароварки уложить подготовленные голубцы, влить сметану, добавить оставшееся масло и залить горячей водой до верхнего уровня голубцов.

В пароварку налить воду, включить прибор и готовить блюдо на пару.

Голубцы с рисом и белыми кореньями

Компоненты

Капуста – 1 кочан *Рис – 0,5 стакана Корень пастернака – 2 шт. Корень петрушки – 2–3 шт. Корень сельдерея – 100 г Лук репчатый – 1–2 шт. Масло растительное – 4 столовые ложки Сметана нежирная – 1 стакан Томатная паста – 1 столовая ложка Соль – по вкусу*

Способ приготовления

Подготовить кочан капусты, как описано в предыдущих рецептах. Рис залить водой и выдержать 1,5 часа.

Коренья почистить, нашинковать соломкой и потушить в растительном масле вместе с репчатым луком. Затем коренья с луком смешать с подготовленным рисом, посолить и хорошо перемешать. Приготовленный фарш выложить порциями на середину капустных листьев, сформировать голубцы, уложить их в чашу пароварки, залить смесью сметаны и томатной пасты, влить горячую воду до верхнего края голубцов и готовить блюдо на пару.

Голубцы с творогом

Компоненты

Капуста белокочанная – 1 небольшой кочан *Творог нежирный – 500 г Яйца, сваренные вкрутую – 4–5 шт. Масло топленое – 5 столовых ложек Сметана нежирная – 1 стакан Зелень укропа – 1 пучок Соль – по вкусу*

Способ приготовления

Яйца мелко нарубить, творог протереть через сито и смешать с яйцами.

Кочан капусты осторожно разобрать на листья. Листья сложить в пароварку и пропарить 10 минут, затем вынуть, остудить, толстые черешки срезать до толщины листа.

На подготовленные капустные листья выложить порциями творожный фарш, листья завернуть конвертиками и выложить в чашу пароварки, залить сметаной, влить горячую подсоленную воду так, чтобы жидкость слегка покрыла голубцы, и посыпать рубленым укропом. Готовить блюдо на пару. Перед подачей на стол полить растопленным сливочным маслом.

Голубцы с творогом и гречневой кашей

Компоненты

Капуста белокочанная – 1 небольшой кочан *Творог нежирный – 300 г Гречневая крупа – 0,5 стакана Яйца сырые – 3–4 шт. Масло топленое – 70 г Зелень укропа – 1 пучок Сметана нежирная – 1,5 стакана Соль и сахар – по вкусу*

Способ приготовления

Гречневую крупу промыть, прожарить на сковороде, залить стаканом горячей подсоленной воды и сварить рассыпчатую кашу.

Творог протереть через сито.

Капусту подготовить, как описано в предыдущих рецептах. Толстые черешки срезать до толщины листа.

Сваренную кашу охладить, смешать с сырыми яйцами, протертым творогом, добавить по вкусу соль и сахар и тщательно перемешать.

На подготовленные капустные листья выложить порциями фарш, листья завернуть конвертиком и выложить в чашу пароварки, залить сметаной, влить горячую воду, посыпать измельченной зеленью. Включить пароварку и готовить блюдо на пару.

Котлеты капустные

Компоненты

Капуста белокочанная – 500 г Морковь – 1–2 шт. Яйца – 2 шт. Сметана – 0,5 стакана Мука – 2 столовые ложки Соль – по вкусу

Способ приготовления

Капусту тонко нашинковать. Морковь натереть на терке. Затем капусту с морковью уложить в смазанную маслом чашу пароварки, влить сметану и готовить овощи на пару до мягкости. Горячую массу измельчить блендером, добавить яйца, соль и муку и тщательно вымесить фарш. Из остывшего фарша сформировать котлеты, обвалять их в муке и готовить на пару, уложив на смазанную маслом решетку пароварки.

Котлеты капустные с творогом

Компоненты

Капуста белокочанная – 500 г Творог – 200 г Яйца – 1–2 шт. Масло сливочное – 1 столовая ложка Крупа манная – 2 столовые ложки Соль – по вкусу

Способ приготовления

Капусту тонко нашинковать, сложить в смазанную маслом чашу пароварки, влить немного кипятка и тушить до мягкости. Затем готовую капусту измельчить блендером. В пюре добавить творог, яйца, манную крупу, масло и соль и тщательно вымесить фарш. Из остывшего фарша сформировать котлеты, обвалять их в молотых сухарях или муке, уложить на смазанную маслом решетку пароварки и готовить на пару.

Капуста кольраби в сметане

Компоненты

Кольраби -500 г Мука – 1 столовая ложка Сметана нежирная – 1 стакан Молоко – 0,5 стакана Томатная паста – 1 столовая ложка Масло топленое – 3–4 столовые ложки Зелень укропа – 1 пучок Соль – по вкусу

Способ приготовления

Кольраби нарезать небольшими кусочками, посолить, обвалять в муке и слегка подрумянить в топленом масле. Затем капусту выложить в чашу пароварки, влить сметану, смешанную с томатной пастой и молоком. Готовить блюдо на пару. Перед подачей на стол посыпать мелко рубленым укропом.

Капуста кольраби с морковью

Компоненты

Капуста кольраби – 4 шт. Морковь – 3–4 шт. Молоко – 1–1,5 стакана Масло топленое – 2 столовые ложки Мука – 1–1,5 столовые ложки Зелень кинзы – 1 маленький пучок Соль и сахар – по вкусу

Способ приготовления

Капусту и морковь почистить, мелко нашинковать, сложить в чашу пароварки, залить горячим молоком, посолить, подсластить, включить пароварку и готовить блюдо на пару до мягкости. На сухой сковороде прожарить муку до золотистого цвета. Как только овощи будут готовы, жидкость слить, развести в ней прожаренную муку и довести до кипения. Перед подачей на стол полить овощи приготовленным соусом и посыпать рубленой зеленью.

Капуста кольраби, слоенная с картофелем

Компоненты

Капуста кольраби – 250 г Картофель – 400 г Капуста цветная – 250 г Морковь – 1 шт. Лук репчатый – 3 шт. Корень петрушки – 2 шт. Масло топленое – 2 столовые ложки Молоко – 1 стакан Мука – 1 столовая ложка Соль – по вкусу

Способ приготовления

Цветную капусту разобрать на соцветия. Стебель кольраби нарезать кусочками. Затем всю капусту сложить в корзину пароварки и готовить на пару около 15 минут.

Картофель почистить, нарезать соломкой и слегка подрумянить в масле.

Лук, корни петрушки и морковь тонко нашинковать. В чашу пароварки выложить отварную капусту, на нее – морковь с луком и корешками петрушки, а сверху подрумяненный картофель. Каждый слой овощей посолить по вкусу. Развести муку в молоке, подогреть и горячим соусом залить уложенные овощи. Готовить на пару, примерно 10–15 минут.

Цветная капуста паровая

Компоненты

Капуста цветная – 500 г Масло топленое – 2 столовые ложки Сыр тертый – 3 столовые ложки Молоко – 2 стакана Сметана нежирная – 0,5 стакана Соль – по вкусу

Способ приготовления

Кочан цветной капусты почистить, разобрать на соцветия, нашинковать и отварить в молоке до полуготовности. Затем капусту вместе с молоком переложить в чашу пароварки, добавить соль, масло, сметану и тертый сыр, включить пароварку и готовить капусту на пару.

Капуста брокколи с яйцами

Компоненты

Капуста брокколи – 500 г Яйца – 3 шт. Молоко – 1 стакан Масло топленое – 2 столовые ложки Мука пшеничная – 1 столовая ложка Перец душистый – 6–7 горошин Соль – по вкусу

Способ приготовления

Капусту отварить до готовности в подсоленной воде, очень мелко нашинковать, посолить и выложить в смазанную маслом чашу пароварки.

Муку прожарить на сухой сковороде в топленом масле, осторожно влить горячее молоко, добавить соль. Полученную смесь прокипятить 5 минут на слабом огне, остудить, соединить со взбитыми яйцами и перемешать миксером. Приготовленным соусом залить капусту, включить пароварку и готовить блюдо на пару 15–20 минут.

Капуста брокколи с творогом и апельсинами

Компоненты

Брокколи – 500 г Творог нежирный – 200 г Сметана нежирная – 1–1,5 стакана Апельсиновый сок – 2–3 столовые ложки Соль – по вкусу

Способ приготовления

Капусту отварить в подсоленной воде до готовности, откинуть на сито, дать стечь воде, немного остудить, мелко нашинковать, уложить в смазанную маслом чашу пароварки, переслаивая творогом и залить сметаной, смешанной с апельсиновым соком. Включить пароварку и готовить блюдо на пару 10–15 минут.

Котлеты картофельные паровые

Компоненты

Картофель – 3 шт. Молоко – 3–4 столовые ложки Яйцо – 1 шт. Мука – 1 столовая ложка Соль – по вкусу

Способ приготовления

Картофель почистить и отварить до готовности в небольшом количестве воды. Затем размять, измельчить блендером, посолить по вкусу, влить молоко и взбитый яичный белок и еще раз взбить фарш миксером. Из приготовленного фарша сформировать котлеты, обвалять в муке, положить в корзину пароварки, предварительно смазанную маслом, и готовить их на пару 8-10 минут.

Котлеты картофельные с сельдереем и пастернаком

Компоненты

Картофель – 500 г Мука – 0,5 стакана Корень сельдерея – 70 г Корень пастернака средний – 1 шт. Яйцо сырое – 1 шт. Масло растительное – 2–3 столовые ложки Соль – по вкусу

Способ приготовления

Картофель в мундире положить в корзину пароварки и отварить до готовности в течение 30–40 минут, очистить от кожицы, нарезать и пропустить через мясорубку.

Корень сельдерея и пастернака почистить, натереть на терке и соединить с картофелем, добавить сырое яйцо и соль, всыпать муку, перемешать и тщательно вымесить фарш. Сформировать котлеты, обвалять их в муке, выложить в корзину пароварки, предварительно смазав решетку корзины маслом, и готовить на пару, примерно 10–15 минут.

Котлеты картофельные с творогом

Компоненты

Картофель – 500 г Творог – 200 г Масло сливочное -2 столовые ложки Яйца – 2 шт. Соль – по вкусу

Способ приготовления

Картофель в кожуре отварить в пароварке до готовности, затем немного остудить, очистить и пропустить через мясорубку. Картофельный фарш смешать с творогом, яйцами и маслом, посолить и тщательно вымесить. Из приготовленного фарша сформировать котлеты, обвалять их в муке, уложить на смазанную маслом решетку пароварки и готовить на пару в течение нескольких минут.

Голубцы с картофелем

Компоненты

Капуста – 1 небольшой кочан *Картофель – 500 г Лук репчатый – 3 шт. Морковь – 2 шт. Масло растительное – 2–3 столовые ложки Чеснок – 1–2 зубчика Сметана нежирная – 1 стакан Соль – по вкусу*

Способ приготовления

Кочан капусты осторожно разобрать на листья, положить их в пароварку и пропарить около 10 минут. Затем листья вынуть, остудить, срезать толстые черешки до толщины листа. Морковь и лук почистить, мелко нашинковать и потушить в растительном масле. Картофель почистить, натереть на терке и смешать с тушеными овощами и толченым чесноком. Полученный фарш посолить, выложить порциями на середину подготовленных капустных листьев и сформировать голубцы. В чашу пароварки положить голубцы, влить сметану и залить горячей водой так, чтобы жидкость полностью покрывала голубцы. Включить пароварку, предварительно налив в нее воду, и готовить блюдо на пару.

Картофельное пюре с тыквой

Компоненты

Картофель – 300 г Тыква очищенная – 300 г Масло топленое – 2–3 столовые ложки Молоко – 1 стакан Соль – по вкусу

Способ приготовления

Картофель почистить, отварить в воде до готовности, затем воду слить, а картофель тщательно размять и выложить ровным слоем в чашу пароварки.

Тыкву натереть на терке и ровным слоем выложить на картофель, посолить и залить горячим молоком. Включить пароварку и готовить блюдо на пару.

Картофельное пюре с яйцами и сыром

Компоненты

Картофель -500 г Масло сливочное – 2–3 столовые ложки Яйца – 2 шт. Молоко – 1 стакан Сметана – 1/4 стакана Сыр тертый – 50 г Соль – по вкусу

Способ приготовления

Картофель отварить в кожуре до полной готовности обычным способом, почистить и пропустить через мясорубку. Яйца взбить со сметаной и, постепенно перемешивая, вылить в картофель, размешать миксером.

Молоко вскипятить и влить в картофель, добавить масло и 50 г тертого сыра, посолить и тщательно перемешать миксером. Полученную массу выложить в смазанную маслом чашу пароварки, включить прибор и готовить блюдо на пару.

Картофельное пюре с брынзой

Компоненты

Картофель – 4–5 шт. Простокваша – 1 стакан Яйцо сырое – 1 шт. Масло сливочное – 3 столовые ложки Тертая брынза – 3 столовые ложки Соль – по вкусу

Способ приготовления

Яйцо взбить, соединить с простоквашей и еще раз взбить миксером.

Картофель почистить, отварить в подсоленной воде, затем воду слить, а горячий картофель тщательно размять. В чашу пароварки выложить слоями часть картофеля, посыпать брынзой, затем опять слой картофеля, посыпать брынзой и т. д. После того как будет уложен весь картофель, залить взбитой с яйцом простоквашей, добавить масло, в пароварку налить воду, включить прибор и готовить блюдо на пару.

Картофельное пюре с пастернаком

Компоненты

Корень пастернака – 2 шт. Картофель – 2 шт. Масло сливочное – 2 столовые ложки Молоко – 0,5 стакана Соль – по вкусу

Способ приготовления

Картофель и корень пастернака почистить, нарезать небольшими кусочками, выложить в корзину пароварки и готовить овощи на пару до мягкости, примерно около 30 минут. Затем овощи вынуть, размять, посолить, добавить сливочное масло, влить горячее молоко и взбить миксером до пюреобразного состояния. Подавать к столу в горячем виде.

Картофельные галушки со сливами

Компоненты

Картофель – 400 г Мука – 100 г Масло растительное – 2 чайные ложки Соль – 0,5 чайной ложки Сахар – 0,5 чайной ложки Сливочное масло – 1–2 столовые ложки Сливы без косточек – 2 стакана Молотые сухари – 2 столовые ложки Сахарная пудра – 1 столовая ложка

Способ приготовления

Картофель отварить в мундире на пару в течение 35–40 минут, почистить и пропустить через мясорубку. Замесить тесто, добавив в картофель муку, растительное масло, соль и сахар. Рабочий стол посыпать мукой и вымесить на нем тесто. Тесто не должно быть слишком густым. Из теста скатать колбаску толщиной в 2–3 пальца и нарезать кусочками толщиной в 1 см. Кусочки раскатать рукой в небольшую лепешку, завернуть в каждую лепешку по сливе и придать круглую форму. Галушки опустить в кипящую подсоленную воду в чаше пароварки. Время приготовления около 15 минут.

Готовые галушки обвалять в молотых сухарях, полить растопленным сливочным маслом и посыпать сахарной пудрой.

Картофельные клецки, фаршированные рыбой

Компоненты

Картофель – 500 г Филе рыбы отварное – 150 г Лук репчатый – 1 шт. Яйцо вареное *– 1 шт. Масло растительное – 4 столовые ложки Мука – 130 г Рыбный бульон – 1–1,5 стакана Кефир – 3 столовые ложки Соль – по вкусу*

Способ приготовления

Приготовить соус: смешать кефир с одной столовой ложкой растительного масла, одной столовой ложкой муки и рыбным бульоном, тщательно перемешать.

Через мясорубку пропустить рыбное филе и очищенный лук, перемешать, затем добавить мелко нарезанное яйцо, посолить и все хорошо перемешать.

Картофель почистить, натереть на терке, немного отжать сок, посолить, смешать с оставшейся мукой, вымесить лепешки и слегка их раскатать. На середину каждой лепешки положить приготовленный фарш, защипать края и придать им форму шариков, обвалять в муке, слегка подрумянить в масле и уложить в чашу пароварки, залить приготовленным соусом. Включить пароварку и готовить блюдо на пару.

Картофель с овощами и сыром

Компоненты

Картофель, отваренный в кожуре -500 г Помидоры —100 г Перец сладкий – 2 шт. Сыр тертый – 100 г Масло топленое – 2–3 столовые ложки Молоко – 1,5 стакана Соль – по вкусу

Способ приготовления

Картофель почистить и нарезать соломкой. Помидоры обдать кипятком, немного остудить, снять с них кожицу, нарезать тонкими дольками. Перец выпотрошить и нарезать соломкой.

В чашу пароварки выложить часть картофеля, на картофель положить слоями помидоры и перец, каждый слой овощей посолить и пересыпать тертым сыром, сверху положить оставшийся картофель, залить горячим молоком, положить кусочки топленого масла, включить пароварку и готовить блюдо на пару.

Картофель с баклажанами под овощным соусом

Компоненты

Картофель – 500 г Баклажаны средние – 2 шт. Масло растительное – чуть больше половины стакана Зелень петрушки и укропа – по 1 пучку Соль – по вкусу

Для соуса

Морковь – 1 шт. Лук репчатый – 1 шт. Корень петрушки – 2 шт. Масло растительное – 3 столовые ложки Паста томатная – 1 столовая ложка Вино виноградное – 2 столовые ложки Бульон мясной – 2 стакана Мука – 1 столовая ложка Чернослив сушеный измельченный без косточек – 0,5 стакана Соль и сахар – по вкусу

Способ приготовления

Баклажаны обдать кипятком, нарезать кружочками, слегка отжать, посолить, поперчить, обвалять в муке и тушить под крышкой в растительном масле.

Картофель почистить, также нарезать кружочками, посолить, слегка подрумянить в растительном масле. Затем картофель с баклажанами выложить в чашу пароварки, влить оставшееся растительное масло и готовить блюдо на пару.

Приготовить соус обычным способом: почистить морковь, лук и корень петрушки, мелко нарезать и прогреть в растительном масле. Муку обжарить в сухом сотейнике с одной столовой ложкой растительного масла до светло-коричневого цвета, потом смешать с томатной пастой и развести бульоном, добавить лук, морковь и коренья, положить кусочки чернослива и варить 15–20 минут на слабом огне. Затем посолить, добавить сахар и вино и хорошо перемешать.

Перед подачей на стол блюдо полить приготовленным соусом и посыпать свежей рубленой зеленью петрушки и укропа.

Ленивые вареники с картофелем

Компоненты

Картофель – 3–4 шт. Творог – 250 г Яйца – 2 шт. Мука – 2 столовые ложки Сметана – 1 стакан Соль – по вкусу

Способ приготовления

Картофель почистить и отварить на плите до готовности. Затем картофель размять, смешать с творогом и всю массу измельчить блендером. Приготовленный фарш посолить, добавить в него яйца, тщательно вымесить массу и сформировать из нее вареники. Каждый вареник обвалять в муке и подсушить на воздухе. Затем вареники уложить в смазанную маслом чашу пароварки, залить сметаной и готовить блюдо на пару.

Пельмени с картофелем, луком и зеленью

Компоненты

Для теста

Мука пшеничная – 2,5 стакана Яйцо – 1 шт. Масло растительное – 1 столовая ложка Лимонный сок – 1 чайная ложка Вода холодная – 0,5 стакана Соль – по вкусу

Для начинки

Картофель – 800 г Лук репчатый – 2 шт. Зеленый лук рубленый – 0,5 стакана Зелень укропа рубленая – 0,5 стакана Соль – по вкусу

Способ приготовления

Муку просеять, насыпать горкой на доску, в середине горки сделать углубление.

Смешать яичный желток, лимонный сок и подсолнечное масло, полученную смесь соединить с водой, посолить, перемешать и вылить в углубление. Замесить не слишком крутое тесто, накрыть его салфеткой и выдержать 30–40 минут, затем раскатать в тонкий пласт. Специальным приспособлением или стаканом с тонкими стенками вырезать из теста круги и разложить на противень, посыпанный мукой.

Приготовить начинку: отварить картофель в кожуре, охладить, почистить и пропустить через мясорубку вместе с луком, в фарш добавить рубленую зеленью и соль, все тщательно перемешать.

На середину каждого кружочка выложить ложкой немного фарша, сформировать пельмени и защипать края, выдержать их на воздухе некоторое время, чтобы пельмени слегка подсохли.

В чашу пароварки влить горячую воду, положить в нее пельмени, добавить пряности и варить на пару до их полной готовности.

Морковь паровая с яйцом и корицей

Компоненты

Морковь – 300 г Яйцо сырое – 1 шт. Сахар – 2 чайные ложки Корица молотая – 0,5 чайной ложки Молоко -1 стакан Мука – 1 чайная ложка Масло сливочное – 1 чайная ложка Соль – по вкусу

Способ приготовления

Морковь отварить до готовности, почистить, протереть через сито, в пюре добавить яичный желток, сахар, соль и корицу, все тщательно перемешать и выложить в смазанную маслом чашу пароварки. Затем взбить миксером оставшийся белок, соединить его с молоком, добавить муку и масло, еще раз взбить и залить этой смесью морковное пюре. Включить пароварку и готовить блюдо на пару 20–25 минут.

Морковь с тыквой и орехами в молоке

Компоненты

Морковь – 400 г Тыква – 300 г Масло сливочное – 1 столовая ложка Молоко – 2 стакана Орехи грецкие измельченные – 3 столовые ложки Соль – по вкусу

Способ приготовления

Морковь и тыкву почистить, натереть на крупной терке, перемешать с орехами, посолить и выложить в смазанную маслом чашу пароварки, залить подсоленным молоком. Включить пароварку и готовить блюдо на пару.

Котлеты морковные паровые

Компоненты

Морковь – 3 шт. Масло сливочное – 1 столовая ложка Яйцо сырое – 1 шт. Мука – 2–3 столовые ложки Соль – по вкусу

Способ приготовления

Морковь отварить обычным способом до готовности, почистить и пропустить через мясорубку. В фарш добавить сливочное масло, сырое яйцо и столовую ложку или немного больше муки. Фарш посолить и хорошо вымесить. Сформировать котлеты, обвалять в муке и готовить на пару. При подаче на стол полить котлеты нежирной сметаной, взбитой с небольшим количеством сахара.

Перец сладкий с сыром, брынзой и яйцами

Компоненты

Перец сладкий – 500 г Масло сливочное – 50 г Брынза тертая – 3 столовые ложки Сыр тертый – 3 столовые ложки Яйца – 3 шт. Молоко – 2 стакана

Способ приготовления

Перец очистить от семян, нашинковать соломкой, выложить в чашу пароварки, посыпать тертой брынзой и сыром, добавить оставшееся масло и залить смесью молока со взбитыми яйцами. Включить пароварку и готовить блюдо на пару. Подавать со свежей зеленью.

Перец сладкий, фаршированный овощами

Компоненты

Перец сладкий – 500 г Морковь – 1 шт. Лук репчатый – 1 шт. Корень пастернака и петрушки – по 1 шт. Картофель – 2 шт. Помидоры – 2 шт. Чеснок – 1–2 зубчика Масло растительное – 3–4 столовые ложки Брынза тертая – 2 столовые ложки Зелень петрушки – 1 маленький пучок Соль – по вкусу

Способ приготовления

Перец промыть, срезать донышки и осторожно очистить от семян.

Лук, морковь и корешки почистить, мелко нарезать и потушить в растительном масле.

Картофель отварить в кожуре, почистить и мелко нарезать. К тушеным овощам добавить картофель и очищенные от кожицы измельченные помидоры, все тщательно перемешать, посолить, влить немного воды, еще раз перемешать и довести фарш до кипения.

После того как фарш остынет, положить в него брынзу, мелко нарубленный чеснок и измельченную зелень, перемешать. Этим фаршем начинить перцы и уложить их в чашу пароварки срезом вверх, влить горячую подсоленную воду или овощной бульон и добавить оставшееся масло. Жидкость должна полностью покрывать перцы. Включить пароварку и готовить блюдо на пару.

Перец сладкий, фаршированный брынзой и творогом

Компоненты

Перец сладкий – 600 г Брынза – 200 г Творог нежирный – 400 г Мука – 1 столовая ложка Масло растительное – 2 столовые ложки Яйца – 2 шт. Сметана нежирная – 0,25 стакана Соль – по вкусу

Для соуса

Мука – 1,5 столовые ложки Масло топленое – 2 столовые ложки Молоко – 2,5 стакана

Способ приготовления

У перцев осторожно удалить семена, как в предыдущем рецепте. Брынзу натереть на терке. Творог протереть через сито, смешать с брынзой, мукой и сметаной, все тщательно перемешать и этим фаршем начинить перцы. Подготовленные перцы уложить срезом вверх в чашу пароварки. Приготовить соус: муку слегка обжарить в топленом масле и осторожно соединить с молоком, затем добавить взбитые яйца и растительное масло. Соус тщательно перемешать и залить им уложенные перцы. Включить пароварку и готовить блюдо на пару.

Перец сладкий, фаршированный мясом

Компоненты

Перец сладкий средних размеров – 10 шт. Говядина постная – 500 г Рис отварной – 100 г Лук репчатый – 2 шт. Соль – по вкусу

Способ приготовления

Перец очистить от семян, осторожно срезав донышки. Говядину нарезать небольшими кусочками и потушить до мягкости на сковороде под крышкой, влив чуть-чуть воды. Затем тушеную говядину пропустить через мясорубку вместе с луком. Полученный фарш смешать с отварным рисом, посолить, еще раз перемешать. Приготовленным фаршем начинить перцы, закрыть срезы донышками. Начиненные перцы уложить в смазанную маслом чашу пароварки срезом вверх, влить немного подсоленной воды и готовить блюдо на пару.

Помидоры с яйцами, сыром, брынзой и творогом

Компоненты

Помидоры – 600 г Яйца, сваренные вкрутую – 4–5 шт. Сыр – 50 г Брынза – 50 г Творог – 200 г Масло сливочное – 50 г Молоко – 1 стакан

Способ приготовления

Брынзу предварительно нужно вымочить в молоке или кипяченой воде. Затем сыр и брынзу натереть на терке. Помидоры ошпарить кипятком, остудить, снять с них кожицу и нарезать дольками. Яйца почистить и мелко порубить.

В смазанную маслом чашу пароварки уложить слоями помидоры, яйца и творог

Каждый слой пересыпать тертым сыром и брынзой, сверху положить кусочки масла и залить горячим молоком. Готовить блюдо на пару.

Голубцы свекольные с творогом, тыквой и морковью

Компоненты

Листья свекольные – 200 г Морковь – 100 г Тыква – 100 г Творог – 200 г Сметана – 1 стакан Масло растительное – 0,25 стакана Соль – по вкусу

Способ приготовления

Морковь почистить и натереть на крупной терке. Тыкву также натереть на крупной терке. Смешать овощи с творогом, посолить и тщательно перемешать.

Свекольные листья обдать кипятком и срезать толстые черешки, на середину листьев выложить порциями приготовленный фарш, свернуть конвертиками и сложить в чашу пароварки, залить сметаной, добавить немного горячей воды так, чтобы жидкость полностью покрыла голубцы. В пароварку налить воду, включить прибор и готовить голубцы на пару.

Свекла с морковью в сметанном соусе

Компоненты

Свекла отварная – 300 г Морковь – 200 г Корень петрушки и пастернака – по 1 шт. Сок лимонный – 1 столовая ложка Сметана нежирная – 1,5 стакана Мука – 1 столовая ложка Сахар – 1 столовая ложка Масло топленое – 2 столовые ложки Соль – по вкусу

Способ приготовления

Свеклу почистить и натереть на крупной терке. Морковь и корень петрушки и пастернака почистить, натереть на крупной терке и потушить в топленом масле. Затем овощи перемешать и выложить в чашу пароварки. Муку обжарить на сухой сковороде до золотистого цвета, осторожно влить сметану, посолить, добавить сахар и лимонный сок, все хорошо перемешать. Приготовленным соусом залить овощи. Включить пароварку и готовить блюдо на пару.

Свекла, фаршированная яблоками и творогом

Компоненты

Свекла небольшая одинакового размера – 600 г Рис отварной – 0,5 стакана Яблоки – 2 шт. Творог – 200 г Яйцо – 1 шт. Сахар – 2 столовые ложки Масло сливочное – 4 столовые ложки Сметана нежирная – 2 стакана Соль – по вкусу

Способ приготовления

Свеклу отварить до готовности, почистить и вырезать сердцевину.

Яблоки очистить от кожуры, разрезать на 4 части, удалить сердцевину и нарезать маленькими кубиками. Смешать рис с творогом, добавить измельченные яблоки, сахар и соль. Взбить яйцо, смешать с фаршем и начинить им свеклу. Затем свеклу уложить в чашу пароварки, залить сметаной, включить пароварку и готовить блюдо на пару около 20 минут.

Свекольные котлеты с творогом

Компоненты

Свекла отварная – 400 г Творог – 150 г Лук репчатый – 1 шт. Яйцо – 1 шт. Мука – 1 столовая ложка Чеснок – 1–2 зубчика Сметана – 1 стакан Соль – по вкусу

Способ приготовления

Свеклу почистить и натереть на терке. Лук и чеснок мелко порубить. Затем смешать свеклу с чесноком, луком и творогом, добавить яйцо и муку, посолить и тщательно вымесить фарш. Из приготовленного фарша сформировать котлеты, сложить в смазанную маслом чашу пароварки, залить сметаной и готовить блюдо на пару.

Свекольные котлеты с черносливом

Компоненты

Свекла отварная – 500 г Чернослив сушеный без косточек – 100 г Яйца – 2–3 шт. Лук репчатый – 1–2 шт. Мука – 1–2 столовые ложки Соль – по вкусу

Способ приготовления

Чернослив уложить на решетку пароварки, отварить на пару до готовности, немного остудить и мелко нарезать. Свеклу почистить, натереть на терке, смешать с черносливом, мелко порубленным луком и мукой, добавить яйца и соль. Фарш тщательно вымесить и сформировать из него небольшие котлеты. Котлеты обвалять в муке, сложить на смазанную маслом решетку пароварки и готовить на пару.

Овощное рагу с тыквой

Компоненты

Мякоть тыквы – 400 г Лук репчатый – 2 шт. Помидоры спелые – 300 г Перец сладкий – 1 шт. Масло растительное – 4 столовые ложки Сметана нежирная – 1 неполный стакан Молоко – 1 стакан Соль – по вкусу

Способ приготовления

Перец разрезать вдоль, удалить семена и нашинковать. С помидоров снять кожицу, опустив их на 1 минуту в кипяток, и нарезать дольками. Тыкву нарезать маленькими ломтиками.

Лук почистить, мелко нарезать и потушить в растительном масле, затем добавить нашинкованный перец и помидоры, все вместе еще немного потушить и переложить в чашу пароварки, сверху положить ломтики тыквы, посолить, все тщательно перемешать и залить смесью сметаны и молока. Включить пароварку и готовить блюдо на пару.

Тыква с яблоками в молочном соусе

Компоненты

Тыква – 300 г Яблоки – 300 г Масло сливочное – 2 столовые ложки Сахар – 2 столовые ложки Орехи грецкие – 70 г Молоко – 1,5 стакана Корица – 0,5 чайной ложки Соль – по вкусу

Способ приготовления

Тыкву почистить, нарезать кусочками, посолить, выложить в чашу пароварки, добавить мелко нарезанные яблоки, измельченные орехи, корицу, соль и сахар, сверху положить кусочки сливочного масла и залить горячим молоком. Включить пароварку и готовить блюдо на пару.

Тыквенная каша с изюмом

Компоненты

Тыква очищенная – 500 г Рис – 0,5 стакана Изюм – 100 г Молоко – 0,5 стакана Сахар – 50 г Масло топленое – 50–70 г

Способ приготовления

Изюм залить горячей водой и оставить до набухания. Тыкву нарезать маленькими кубиками, выложить в чашу пароварки, влить горячую воду и готовить на пару 10 минут. Затем тыкву вынуть из пароварки, а в чашу засыпать хорошо промытый рис, влить стакан подсоленной горячей воды и готовить рис на пару до полной готовности, примерно 25–30 минут. К готовому рису добавить вареную тыкву, набухший изюм, сахар, масло, влить горячее молоко, перемешать и держать на пару еще 15–20 минут.

Тыква с овощами

Компоненты

Тыква – 400 г Перец болгарский – 300 г Лук репчатый – 1 шт. Помидоры – 4 шт. Масло сливочное – 4 столовые ложки Лавровый лист – 1 шт. Соль – по вкусу

Способ приготовления

Лук и перец почистить и нашинковать тонкой соломкой.

Тыкву почистить, нарезать маленькими кубиками, сложить в чашу пароварки, на слой тыквы положить подготовленные овощи, а сверху очищенные и нарезанные кружочками помидоры, овощи залить подсоленным кипятком, добавить масло и пряности. Включить пароварку и готовить блюдо на пару.

Пюре из тыквы

Компоненты

Тыква – 500 г Яйцо – 1 шт. Сливки – 1 стакан Молоко – 1 стакан Соль – по вкусу

Способ приготовления

Тыкву натереть на крупной терке, уложить в чашу пароварки, влить молоко и сливки, посолить и готовить на пару до мягкости. Затем тыкву прямо в молоке измельчить блендером. В полученное пюре добавить яичный желток, тщательно перемешать и еще раз прогреть несколько минут на пару, не доводя блюдо до кипения. Перед подачей на стол блюдо посыпать измельченными орехами.

Пюре из тыквы с творогом

Компоненты

Тыква – 800 г Творог – 200 г Молоко – 1 неполный стакан Масло сливочное – 2–3 столовые ложки Сахар – по вкусу

Способ приготовления

Тыкву натереть на крупной терке, сложить в чашу пароварки, залить горячим молоком и отварить на пару до мягкости. Затем тыкву измельчить блендером, добавить творог, сливочное масло и сахар, перемешать и еще раз всю массу пропустить через блендер. Полученное пюре прогреть несколько минут в пароварке и можно подавать на стол.

Тыквенные котлеты

Компоненты

Тыква – 500 г Манная крупа – 2 столовые ложки Яйца – 2–3 шт. Сахар – 1 столовая ложка Сливки – 0,5 стакана Соль – по вкусу

Способ приготовления

Тыкву натереть на терке, отжать из нее сок, мякоть сложить в чашу пароварки, залить сливками и варить на пару до готовности. В горячую массу добавить манную крупу, яичные желтки, соль и сахар, тщательно перемешать и дать остыть. Из приготовленной массы сформировать небольшие котлеты, обвалять их в молотых сухарях, сложить на смазанную маслом решетку пароварки и готовить на пару несколько минут.

Топинамбур, тушенный с цветной капустой в сметане

Компоненты

Топинамбур – 500 г Цветная капуста – 200 г Лук репчатый – 2 шт. Сыр – 100 г Сметана – 0,5 стакана Соль – по вкусу

Способ приготовления

Топинамбур почистить, нарезать ломтиками. Цветную капусту разобрать на соцветия. Затем топинамбур и цветную капусту уложить на решетку пароварки и варить на пару почти до готовности. Лук мелко порубить. Сыр натереть на терке. В смазанную маслом чашу пароварки уложить вареные овощи, посыпать рубленым луком и тертым сыром и залить подсоленной сметаной. Варить блюдо на пару до полной готовности овощей.

Диетические фасолевые котлеты

Компоненты

Белая фасоль – 300 г Яйцо – 1 шт. Мука – 2–3 столовые ложки Масло сливочное – 1 столовая ложка Рубленая зелень петрушки – 2 столовые ложки Соль – по вкусу

Способ приготовления

Фасоль замочить в воде на 7–8 часов, затем воду слить, фасоль выложить в чашу пароварки, влить свежую воду, и отварить на пару в течение 30 минут. Затем жидкость слить, фасоль пропустить через мясорубку, в фарш добавить сырое яйцо, масло, соль, муку и рубленую зелень. Фарш тщательно вымесить и сформировать из него котлеты. Фасолевые котлеты обвалять в сухарях, выложить на выстланную свежей зеленью решетку пароварки и готовить на пару около 15 минут.

Овощное рагу с фасолью и зеленым горошком

Компоненты

Зеленые стручки фасоли – 100 г Кабачки – 200 г Морковь – 200 г Лук репчатый – 150 г Зеленый горошек – 100 г Масло топленое – 2 столовые ложки Соль – по вкусу

Способ приготовления

Кабачки очистить от кожуры, нарезать небольшими ломтиками. Морковь и лук почистить и нарезать кружочками. Стручки фасоли разрезать на несколько частей. Все овощи выложить на решетку пароварки и готовить на пару около 15 минут. Затем готовые овощи вынуть из пароварки, остудить, смешать, посолить и полить растопленным маслом.

Фасоль с картофелем

Компоненты

Фасоль белая – 0,5 стакана Картофель – 400 г Лук репчатый – 1 шт. Масло растительное – 3 столовые ложки Сметана нежирная – 1 стакан Соус томатный – 0,5 стакана Соль – по вкусу

Способ приготовления

Фасоль замочить в холодной воде на 7–8 часов, затем отварить до готовности. Картофель почистить, нарезать кубиками и слегка подрумянить в растительном масле вместе с луком. Затем картофель с луком выложить в чашу пароварки, сверху выложить ровным слоем отварную фасоль. Слой картофеля и фасоли отдельно посолить. Уложенные овощи залить смесью сметаны с томатным соусом. Включить пароварку и готовить блюдо на пару.

Шпинат с рисом и зеленью

Компоненты

Шпинат – 600 г Масло топленое – 2 столовые ложки Отварной рис – 0,5 стакана Зелень петрушки и сельдерея – по 1 маленькому пучку Молоко – 1,5 стакана Мука – 1 столовая ложка Соль – по вкусу

Способ приготовления

Шпинат мелко порубить, смешать с рисом и рубленой зеленью, посолить, переложить в чашу пароварки, добавить топленое масло и залить смесью молока с мукой. Включить пароварку и готовить блюдо на пару около 15 минут.

Шпинат с овощами

Компоненты

Шпинат – 500 г Лук репчатый – 1–2 шт. Морковь – 1 шт. Перец сладкий – 1 шт. Помидоры – 2 шт. Мука пшеничная – 1 столовая ложка Масло топленое – 2–3 столовые ложки Сметана нежирная – 1 стакан Соль – по вкусу

Способ приготовления

Лук и морковь почистить и тонко нашинковать. Перец очистить от семян и нашинковать соломкой. Помидоры мелко нарезать. Шпинат порубить, смешать с овощами, выложить в чашу пароварки, посолить и перемешать. Муку смешать со сметаной и залить этой смесью шпинат с овощами, положить масло. Включить пароварку и готовить блюдо на пару, примерно 15–20 минут.

Шпинат с зеленью и брынзой

Компоненты

Шпинат – 600 г Зелень укропа и петрушки – по 1 небольшому пучку Брынза – 50 г Молоко – 0,5 стакана Сметана нежирная – 0,5 стакана Соль – по вкусу

Способ приготовления

Шпинат и зелень укропа и петрушки мелко порубить, перемешать, сложить в чашу пароварки, посыпать тертой брынзой и залить смесью молока и сметаны. Готовить блюдо на пару около 15 минут.

Запеченные овощные блюда

Баклажанная запеканка с луком и томатами

Компоненты

Баклажаны – 500 г Лук репчатый – 1 шт. Помидоры – 2–3 шт. Масло растительное —1/3 стакана Сыр тертый – 2–3 столовые ложки Соль – по вкусу

Способ приготовления

Баклажаны нарезать тонкими кружочками, обдать кипятком, положить на сито и дать стечь воде.

Лук почистить и нашинковать. Помидоры очистить от кожицы, выдержав их несколько минут в кипятке, и нарезать дольками.

В смазанный маслом керамический противень уложить слоями баклажаны, лук и помидоры, слегка подсаливая каждый слой, залить растительным маслом и сверху посыпать тертым сыром. Противень с овощами поставить в духовку и запекать блюдо при температуре 220–230 градусов.

Баклажаны, запеченные с сыром

Компоненты

Баклажаны средние – 3 шт. Сыр тертый – 100 г Молоко – 1,5 стакана Мука – 3 столовые ложки Масло топленое – 3 столовые ложки Масло сливочное – 2 столовые ложки Сухари молотые – 1 столовая ложка Соль – по вкусу

Способ приготовления

Баклажаны нарезать кружочками, положить в подсоленный кипяток, выдержать в нем несколько минут, затем откинуть на дуршлаг, дать стечь воде и положить под пресс на 15–20 минут. Подготовленные баклажаны обсушить и слегка подрумянить в растопленном масле.

Приготовить соус: на сковороде две столовые ложки муки поджарить с двумя столовыми ложками масла, залить молоком, довести до кипения и немного проварить, затем добавить по вкусу тертый сыр, соль и перец.

В смазанный маслом противень сложить слоями баклажаны, поливая каждый слой соусом и посыпая тертым сыром. Сверху также посыпать тертым сыром и молотыми сухарями, полить растопленным маслом, поставить в духовку и запекать блюдо при температуре 220–230 градусов.

Баклажаны, фаршированные рисом и овощами

Компоненты

Баклажаны – 600 г Рис отварной – 1 неполный стакан Морковь – 1–2 шт. Лук репчатый – 1 шт. Зелень петрушки – 1 маленький пучок Сметана – 0,5 стакана Масло сливочное – 2 столовые ложки Соль – по вкусу

Способ приготовления

Баклажаны разрезать пополам, удалить сердцевину, половинки отварить в подсоленной воде до готовности.

Приготовить фарш: морковь и лук мелко нашинковать и потушить в масле. Затем тушеные овощи смешать с рисом, мелко порубленной петрушкой, посолить и тщательно вымесить фарш. Приготовленным фаршем начинить половинки баклажанов, сложить их в смазанный маслом сотейник, залить сметаной и запекать в духовке до готовности.

Картофель, запеченный с яйцами, сыром и брынзой

Компоненты

Картофель – 500 г Масло сливочное – 2–3 столовые ложки Яйца – 2 шт. Простокваша – 1 стакан Сыр тертый – 2 столовые ложки Брынза тертая – 2 столовые ложки Соль – по вкусу

Способ приготовления

Картофель отварить в кожуре до полной готовности, почистить и пропустить через мясорубку. Яйца взбить с простоквашей, влить эту смесь в картофельный фарш и тщательно перемешать или взбить миксером, постепенно добавляя масло, тертый сыр и брынзу. Картофельную массу посолить, еще раз взбить, выложить ровным слоем в смазанную маслом посуду для запекания, поставить в духовку и запекать блюдо при температуре 220–250 градусов.

Картофельная запеканка с квашеной капустой

Компоненты

Картофель – 500 г Капуста квашеная – 500 г Лук репчатый – 2 шт. Масло топленое – 4 столовые ложки Яйца – 2 шт. Молоко кислое – 1 стакан Лавровый лист – 1 шт. Соль – по вкусу

Способ приготовления

Картофель почистить, нарезать соломкой и немного подрумянить в масле.

Капусту слегка отжать и тушить в масле вместе с нашинкованным луком. В керамический горшок сложить слоями половину картофеля, затем слой тушеной капусты, сверху слой оставшегося картофеля. Каждый слой овощей посолить по вкусу. Яйца взбить с кислым молоком и этой смесью залить уложенные овощи. Горшок накрыть крышкой, поставить в духовку, потушить, а затем снять крышку и запечь блюдо до готовности.

Картофель, запеченный с сыром и простоквашей

Компоненты

Картофель – 8-10 шт. Простокваша – 0,5 л Яйцо сырое – 1 шт. Масло сливочное – 3–4 столовые ложки Тертый сыр – 3–4 столовые ложки Соль – по вкусу

Способ приготовления

Картофель почистить, нарезать соломкой, посолить и слегка подрумянить в небольшом количестве сливочного масла. В смазанный маслом керамический горшок сложить слоями картофель, пересыпая каждый слой тертым сыром, После того как будет уложен весь картофель, залить его смесью взбитого яйца с простоквашей, сверху посыпать оставшимся сыром и положить оставшееся масло. Горшок с картофелем, не накрывая, поставить в духовку на 30 минут.

Запеканка картофельная с макаронами и томатами

Компоненты

Картофель – 400 г Макароны – 200 г Масло сливочное – 4 столовые ложки Сыр тертый – 2 столовые ложки Соль – по вкусу

Для соуса

Помидоры – 500 г Масло сливочное – 1 чайная ложка Сахар – 1 чайная ложка Соль и перец молотый – по вкусу

Способ приготовления

Картофель отварить в кожуре до готовности, затем почистить и нарезать кружочками. Отдельно отварить до готовности макароны.

Приготовить соус: очищенные помидоры разрезать пополам и отварить в собственном соку. Протереть через сито, добавить соль, сахар, перец и масло. Варить до загустения массы.

В смазанную маслом керамическую посуду положить, чередуя слоями, картофель и макароны. Каждый слой полить приготовленным соусом, посыпать тертым сыром. Блюдо поставить в духовку и запекать при температуре 220–250 градусов.

Картофельная запеканка со сладким перцем и помидорами

Компоненты

Картофель – 1 кг Помидоры – 300 г Перец сладкий болгарский – 3 шт. Сыр тертый – 200 г Масло сливочное – 2–3 столовые ложки Сливки – 1 стакан Соль – по вкусу

Способ приготовления

Картофель почистить, нарезать соломкой, посолить. Половину картофеля выложить в смазанный маслом керамический горшок. Помидоры обдать кипятком, очистить от кожуры, мякоть мелко нарезать. Перец очистить от семян и нарезать соломкой. В горшок на слой уложенного картофеля положить помидоры и перец, посыпать тертым сыром, сверху положить слой оставшегося картофеля, залить горячими подсоленными сливками, положить кусочки сливочного масла и посыпать оставшимся тертым сыром. Горшок с овощами, не накрывая, поставить в духовку и запекать блюдо до готовности, примерно 1 час.

Картофельная запеканка с тыквой

Компоненты

Картофель – 500 г Тыква очищенная – 300 г Лук репчатый – 1 шт. Масло топленое – 4 столовые ложки Сметана – 1 стакан Соль – по вкусу

Способ приготовления

Картофель почистить и нарезать соломкой, подрумянить на сковороде в масле и выложить в смазанный маслом керамический горшок.

Тыкву и лук мелко нарезать и положить на картофель, залить подсоленной сметаной.

Горшок с овощами, не накрывая, поставить в духовку и запекать блюдо до готовности, примерно 40–50 минут.

Картофельно-чечевичная запеканка

Компоненты

Картофель – 500 г Чечевица – 200 г Лук репчатый – 1 шт. Масло топленое – 3 столовые ложки Сухари молотые – 1 столовая ложка Паста томатная – 1 столовая ложка Вода – 1/4 стакана Брынза тертая – 2–3 столовые ложки Соль – по вкусу

Способ приготовления

Картофель отварить в кожуре до готовности, остудить, почистить и нарезать тонкими кружочками.

Чечевицу отварить в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг, дать стечь воде, а затем пропустить через мясорубку.

Лук мелко нарезать, сложить на сковороду и немного потушить под крышкой в топленом масле, к луку добавить чечевицу и все вместе еще немного потушить на слабом огне. Чечевичную массу посолить. Посуду для запекания смазать маслом и посыпать молотыми сухарями. В подготовленную посуду, чередуя слоями, положить картофель и чечевицу. Выровнять верхний слой. В четверти стакана воды развести томатную пасту и залить ею картофель с чечевицей. Посыпать тертой брынзой. Блюдо поставить в духовку и выпекать при температуре 220–250 градусов.

Картофельно-овощная запеканка с сыром

Компоненты

Картофель – 500 г Помидоры – 200 г Перец сладкий – 2 шт. Сыр тертый – 100 г Масло топленое – 2 столовые ложки Молоко – 1 стакан Соль – по вкусу

Способ приготовления

Картофель почистить, нарезать тонкой соломкой, посолить и поперчить. Половину картофеля выложить в смазанную маслом посуду для запекания. Помидоры обдать кипятком, очистить от кожуры и мелко нарезать, сладкий перец выпотрошить и нашинковать соломкой. Перец и помидоры посолить, перемешать и выложить ровным слоем поверх картофеля, посыпать тертым сыром, сверху положить оставшийся картофель. Овощи залить горячим молоком, положить кусочки сливочного масла. Посуду с овощами поставить в духовку и запекать блюдо при температуре 220–250 градусов.

Картофельная запеканка с яблоками и зеленым луком

Компоненты

Картофель – 800 г Яблоки – 200 г Зеленый лук – 250 г Сметана – 1 стакан Сухари молотые – 1 столовая ложка Соль – по вкусу

Способ приготовления

Картофель отварить до готовности, измельчить блендером или протереть через сито, посолить и перемешать. Яблоки разрезать на четвертинки, удалить сердцевину и нарезать дольками. Зеленый лук мелко порубить. В смазанный маслом и посыпанный молотыми сухарями сотейник выложить половину картофельного пюре, выровнять слой. На картофель положить дольки яблок, посыпать рубленым луком. Сверху положить вторую половину картофельного пюре, выровнять слой и посыпать оставшимся луком. Картофель залить сметаной и запечь в духовке до готовности.

Капуста, запеченная с томатами

Компоненты

Капуста – 1 кг Помидоры – 4 шт. Масло сливочное – 4 столовые ложки Масло растительное – 0,75 стакана Перец сладкий молотый – 1 столовая ложка Соль – по вкусу

Способ приготовления

Капусту нашинковать, перетереть с небольшим количеством соли и слегка припустить с растительным маслом, затем переложить в смазанный маслом керамический горшок, добавить стакан горячей воды. Горшок накрыть крышкой, поставить в духовку и тушить капусту до мягкости.

Помидоры обдать кипятком, снять кожицу и осторожно нарезать кружочками.

Когда капуста станет мягкой, ее посыпать сладким перцем, перемешать, а сверху положить сливочное масло и кружочки помидоров, посолить и, не накрывая, запечь в течение 10–15 минут.

Капустная запеканка с макаронами и яйцами

Компоненты

Капуста – 500 г Макароны – 100 г Масло топленое – 3 столовые ложки Сыр тертый – 3 столовые ложки Яйца – 2 шт. Молоко – 1 стакан Соль – по вкусу

Способ приготовления

Макароны отварить в подсоленной воде до готовности, откинуть на сито и дать стечь воде. Капусту нашинковать, перетереть с небольшим количеством соли и потушить под крышкой в топленом масле, а затем смешать с макаронами.

Подготовленную массу выложить в смазанный маслом противень, выровнять верхний слой, залить взбитыми с молоком яйцами, посолить и посыпать тертым сыром. Противень поставить в прогретую духовку и запекать блюдо, как в предыдущем рецепте.

Запеканка из цветной капусты

Компоненты

Капуста цветная – 500 г Масло топленое – 2 столовые ложки Мука – 0,5 столовой ложки Сметана – 3 столовые ложки Молоко – 0,5 стакана Сыр тертый – 2 столовые ложки Сухари молотые – 1 столовая ложка Соль – по вкусу

Способ приготовления

Приготовить соус: на сковороде подрумянить муку в половине столовой ложки топленого масла, развести небольшим количеством молока и довести до кипения, немного проварить, а затем охладить и смешать со сметаной.

Цветную капусту разобрать на кочежки, отварить в подсоленой воде до готовности, откинуть на дуршлаг и дать стечь воде. Подготовленную капусту сложить в смазанную маслом посуду для запекания, полить приготовленным соусом, посыпать тертым сыром и молотыми сухарями, а сверху положить кусочки топленого масла. Посуду с капустой поставить в прогретую духовку и запекать блюдо при температуре 220–250 градусов.

Кабачки, запеченные с помидорами и брынзой

Компоненты

Кабачки молодые очищенные – 500 г Помидоры – 3 шт. Брынза – 100 г Мука пшеничная – 1–2 столовые ложки Масло топленое – 50 г Соль – по вкусу

Способ приготовления

Кабачки нарезать кружочками, обвалять в муке и слегка подрумянить с обеих сторон в масле. Помидоры и брынзу нарезать дольками. В смазанную маслом посуду для запекания положить слой кабачков, затем слой помидоров, а сверху слой брынзы, на брынзу положить кусочки оставшегося масла. Посуду с овощами поставить в духовку и запекать блюдо при температуре 200–220 градусов.

Кабачки, запеченные с яйцами и сыром

Компоненты

Кабачки молодые очищенные – 500 г Сыр – 100 г Молоко – 0,5 стакана Яйца – 2 шт. Масло топленое – 2–3 столовые ложки Соль – по вкусу

Способ приготовления

Кабачки нарезать кружочками, посолить и немного потушить в масле, затем половину тушеных кабачков уложить в смазанный маслом противень, на слой кабачков положить ровным слоем тертый сыр, а сверху уложить оставшиеся кабачки. Сырые яйца взбить с молоком, посолить и этой смесью залить кабачки, сверху положить кусочки оставшегося масла. Противень поставить в духовку и запекать блюдо при температуре 200–220 градусов.

Овощная запеканка

Компоненты

Кабачки молодые очищенные – 500 г Лук репчатый – 1–2 шт. Перец сладкий – 2 шт. Помидоры – 2 шт. Лимон – 0,5 шт. Масло растительное – 1/4 стакана Яйца – 2 шт. Мука пшеничная – 2 столовые ложки Уксус яблочный или виноградный – 1 столовая ложка Тертая брынза – 2 столовые ложки Соль – по вкусу

Способ приготовления

Молодые кабачки нарезать кружочками, посолить, половину кабачков уложить в смазанный маслом керамический противень.

Лук и перец нашинковать, перемешать, посолить и выложить на слой кабачков, посыпать мелко рубленым чесноком, сверху выложить оставшиеся кабачки, а на них – нарезанные дольками помидоры и кружочки лимона. Смешать растительное масло с четвертью стакана кипятка и этой смесью залить уложенные овощи. Противень накрыть фольгой, поставить в духовку и запекать овощи до полуготовности при температуре 220 градусов. Яйца взбить с мукой, уксусом и небольшим количеством воды. Залить приготовленной яичной смесью полуготовые овощи, посыпать тертой брынзой и, не накрывая, продолжить запекание блюда до его полной готовности.

Помидоры, запеченные с творогом, брынзой и лицами

Компоненты

Помидоры – 500 г Творог – 200 г Масло растительное – 4 столовые ложки Сухари молотые – 1 стакан Яйца – 3 шт. Молоко – 1 стакан Брынза тертая – 4 столовые ложки Соль – по вкусу

Способ приготовления

Помидоры опустить в кипяток на 1–2 минуты, вынуть, охладить, очистить от кожицы, нарезать дольками и потушить в растительном масле. К помидорам добавить творог, сухари и соль, все тщательно перемешать. Затем помидорно-творожную массу выложить в смазанную маслом керамическую посуду для запекания, залить взбитыми с молоком яйцами и посыпать тертой брынзой. Посуду поставить в прогретую духовку и запечь блюдо при температуре 220–230 градусов.

Помидоры, запеченные с сырным суфле

Компоненты

Помидоры средние – 5–6 шт. Яйца – 2 шт. Молоко – 1 стакан Масло сливочное – 2 столовые ложки Мука – 1 столовая ложка Сыр тертый – 1 столовая ложка Соль – по вкусу

Способ приготовления

Помидоры разрезать поперек пополам, из половинок вынуть сердцевину. Половинки помидоров положить срезом вниз, чтобы вытек сок.

Приготовить начинку: на сковороде подрумянить столовую ложку муки со столовой ложкой масла, подлить молоко и немного проварить до загустения массы. Затем добавить тертый сыр, желтки двух яиц, посолить, перемешать, и, наконец, добавить взбитые белки и тщательно перемешать. В смазанную маслом форму выложить половинки помидоров, в каждую половинку положить столовую ложку приготовленной начинки, посыпать тертым сыром. Запекать блюдо в духовке при температуре 200 градусов.

Запеканка тыквенная с творогом

Компоненты

Тыква – 200 г Творог – 200 г Яйца – 2–3 шт. Молоко – 2 стакана Сахар – 2–3 столовые ложки Манная крупа – 100 г Масло сливочное – 2 столовые ложки Соль – по вкусу

Способ приготовления

Тыкву натереть на крупной терке, засыпать сахаром и выдержать до появления сока. Как только появится сок, тыкву потушить под крышкой в собственном соку. Сварить в двух стаканах молока манную кашу. В тушеную тыкву добавить манную кашу, творог и яйца, посолить по вкусу и тщательно вымесить массу. В смазанную маслом посуду для запекания выложить приготовленную массу, разровнять верхний слой, положить на него кусочки масла, поставить в прогретую духовку и запечь блюдо до готовности.

Тыква, запеченная с лапшой

Компоненты

Тыква – 1 кг Яйца – 4 шт. Масло сливочное – 150 г Лапша – 200 г Сахар – 2 столовые ложки Соль – по вкусу

Способ приготовления

Лапшу отварить в подсоленной воде до готовности, откинуть на сито и дать стечь воде.

Тыкву нашинковать, посолить и немного потушить в масле. Затем к тыкве добавить отваренную лапшу, еще немного потушить вместе с лапшой, а затем выложить массу в смазанный маслом керамический горшок, залить взбитыми яйцами, тщательно перемешать. Горшок с запеканкой поставить в духовку и запечь блюдо до аппетитной румяной корочки.

Тыквенная запеканка с курагой и орехами

Компоненты

Тыква – 500 г Курага – 200 г Ядра грецких орехов – 100 г Яйца – 2 шт. Манная крупа – 50 г Масло сливочное – 2 столовые ложки Сухари молотые – 1 столовая ложка Соль – по вкусу

Способ приготовления

Курагу отварить в небольшом количестве воды и мелко нарезать. Тыкву натереть на терке, залить отваром из-под кураги, добавить сахар, перемешать и потушить под крышкой до мягкости. Затем тыкву прямо в отваре измельчить блендером, добавить курагу, манную крупу, орехи, масло, яйца и соль. Массу тщательно перемешать, выложить в смазанный маслом и посыпанный молотыми сухарями сотейник, поставить в прогретую духовку и запечь до образования нежной румяной корочки

Топинамбур, запеченный с сыром

Компоненты

Топинамбур – 500 г Сыр – 100 г Сметана нежирная – 2/3 стакана Зелень петрушки – 1 пучок Масло топленое – 1 неполная столовая ложка Соль – по вкусу

Способ приготовления

Топинамбур очистить от кожуры, залить кипятком и отварить без соли до готовности. Затем клубни уложить в смазанный маслом сотейник, посыпать тертым сыром и мелко нарубленной петрушкой. Блюдо залить сметаной, положить оставшееся масло. Сотейник поставить в прогретую духовку и запечь до образования нежной румяной корочки.

Супы, рассольники, щи и борщи

Для приготовления мясных супов, щей и борщей используются вторые и третьи бульоны, т. е. после закипания мяса бульон сливается, мясо тщательно промывается, заливается свежей порцией воды, доводится до кипения и на этом втором бульоне готовится первое блюдо. Если мясо имеет много скрытого жира, то целесообразно готовить на третьем бульоне, т. е. слить доведенный до кипения второй бульон и вновь залить мясо свежей порцией воды.

Суп чечевичный

Компоненты

Чечевица – 1 стакан Картофель – 2 шт. Морковь – 1 шт. Лук репчатый – 2 шт. Вода – 1,5 л Масло топленое – 1 столовая ложка Рубленая зелень петрушки и укропа – по 2 столовые ложки Соль – по вкусу

Способ приготовления

Чечевицу промыть и замочить на 1–2 часа в холодной воде. В эмалированной кастрюле вскипятить воду, положить в нее нарезанный мелкими кубиками картофель и проварить несколько минут на слабом огне. К картофелю добавить чечевицу и варить вместе с картофелем. Лук и морковь почистить, нашинковать соломкой и потушить под крышкой в небольшом количестве топленого масла, а затем добавить в суп и варить до полной готовности овощей. Готовый суп процедить через сито. Оставшиеся на сите овощи протереть, влить отцеженный бульон, посолить, довести до кипения и прокипятить 1–2 минуты. Подавать со свежей зеленью.

Суп щавелевый

В пищу применяется молодой щавель, собранный весной, до появления на растении цветоносных стрелок.

Компоненты

Щавель – 300 г Картофель – 4–5 шт. Лук репчатый – 2 шт. Морковь – 1 шт. Корень петрушки – 1–2 шт. Вода – 1,5 л Соль – по вкусу

Способ приготовления

Картофель нарезать маленькими кубиками. Лук, корень петрушки и морковь почистить, нашинковать тонкой соломкой. Щавель также мелко нашинковать. Вскипятить воду, в кипящую воду положить картофель и морковь и варить овощи почти до готовности. Затем в суп добавить лук и проварить 2–3 минуты, после этого добавить подготовленный щавель, довести до кипения и также проварить 23 минуты. Плиту выключить, а суп выдержать на горячей плите еще некоторое время. Подавать со сметаной.

Суп овощной со шпинатом

Компоненты

Картофель – 3 шт. Шпинат – 200 г Морковь – 1 шт. Лук репчатый – 2 шт. Репа – 1 шт. Огурец свежий средний – 1 шт. Кабачок молодой – 1 шт. Капуста цветная – 100 г Корень петрушки – 2–3 шт. Масло топленое – 1 неполная столовая ложка Вода – 1,5 л Зелень кинзы и укропа – по 1 пучку Сливки – 1/4 стакана Соль – по вкусу

Способ приготовления

Лук, морковь, репу и корешки петрушки почистить, нашинковать тонкой соломкой и недолго тушить в небольшом количестве топленого масла. Репу и картофель почистить, нарезать маленькими кубиками, цветную капусту разобрать на соцветия и нарезать кусочками. В кипящую воду опустить репу, картофель и капусту, довести до кипения и проварить несколько минут. Затем в кипящий овощной бульон добавить нарезанный мелкими кубиками кабачок и огурец. После того как овощи немного прокипят, добавить тушеные овощи. В последнюю очередь в суп положить рубленую зелень и мелко нашинкованный шпинат. Суп посолить, влить горячие сливки и проварить 1–2 минуты. Подавать со сметаной.

Суп овсяный с отрубями и черносливом

Компоненты

Любые отруби – 0,5 стакана Геркулес – 1 стакан Чернослив сушеный – 100 г Вода – 1 л Масло сливочное – 2 столовые ложки Соль – по вкусу

Способ приготовления

Чернослив замочить до размягчения в 0,5 л горячей кипяченой воды, затем воду слить, но не выливать! В дальнейшем ее использовать для приготовления супа. Размоченный чернослив разрезать на половинки и удалить косточки.

Отруби развести в стакане холодной кипяченой воды, вылить их в эмалированную посуду, туда же насыпать геркулес, добавить оставшуюся воду, на слабом огне довести до кипения и варить 5–7 минут. По истечении этого времени в суп добавить размоченный чернослив, влить горячую воду, в которой он вымачивался, перемешать и проварить суп еще 5–7 минут. Подавать со сливочным маслом, сливками или медом по вкусу.

Суп из проросшей пшеницы

Проросшая пшеница очень полезна, она укрепляет иммунную систему и оказывает стимулирующее действие на физиологические функции организма, увеличивая его энергетику. В результате проращивания пшеницы содержание витаминов в ней увеличивается во много раз, особенно витамина Е, одновременно увеличивается и концентрация необходимых человеку микроэлементов.

Чтобы получить проросшие зерна, пшеницу нужно перебрать, промыть и обсушить салфеткой, затем зерна насыпать в 2–3 слоя в широкую тарелку и увлажнить (но не заливать водой), сверху накрыть влажной салфеткой. Через 1–2 дня появляются ростки. Употреблять в пищу целесообразнее ростки, не превышающие в длине 1–2 мм, в противном случае целебные свойства проростков ослабевают.

Компоненты

Пшеница проросшая – 0,5 стакана Бульон овощной – 1,2 л Лук репчатый – 1 шт. Морковь – 2 шт. Картофель – 2 шт. Масло сливочное – 2 столовые ложки Зелень петрушки и укропа – по 1 пучку Соль – по вкусу

Способ приготовления

Морковь и лук нашинковать тонкой соломкой и потушить под крышкой в сливочном масле, добавив чуть-чуть воды. Картофель нарезать маленькими кубиками. Все овощи и проросшую пшеницу выложить в эмалированную кастрюлю или керамический горшок, залить горячим овощным бульоном, посолить, поставить в прогретую духовку и томить около 15–20 минут. Подавать со свежей зеленью и сметаной.

Суп – лапша домашняя с брынзой

Компоненты для домашней лапши

Мука пшеничная – 600–700 г Яйца – 3 шт. Вода – 150 г Соль – 1 чайная ложка

Способ приготовления

Муку просеять через сито и насыпать холмиком на чистый рабочий стол, в центре холмика сделать углубление. В углубление влить воду и содержимое трех яиц, положить соль и вымесить тесто. Тесто готово, если при нажатии на него вмятина от пальца быстро исчезает. Вымешанное тесто раскатать в тонкий круглый пласт и слегка подсушить на воздухе. Затем подсушенное тесто скатать трубочкой и нарезать тонкими кольцами. Приготовленную лапшу высушить на воздухе, такую лапшу можно долго хранить в стеклянных банках с крышкой.

Компоненты для супа

Компоненты

Лапша домашняя – 1 стакан Мука пшеничная – 2 столовые ложки Масло топленое – 2 столовые ложки Брынза тертая – 1 стакан Вода – 1 л Рубленая зелень петрушки и укропа – по 2 столовые ложки Лист лавровый – 1–2 шт. Соль – по вкусу

Способ приготовления

На сухой сковороде немного поджарить муку, добавить топленое масло и тщательно прожарить до получения однородной массы. В кастрюле вскипятить воду, положить в нее домашнюю лапшу, добавить поджаренную на сковороде муку с маслом и пряности и варить на среднем огне около 10 минут. Затем в суп добавить натертую на терке брынзу, рубленую зелень и пряности и проварить еще около 5 минут.

Суп луковый на курином бульоне

Компоненты

Лук репчатый – 6–7 головок Корень сельдерея – 50 г Корень петрушки – 2 шт. Корень пастернака – 1 шт. Лук-порей – 1 шт. Бульон куриный – 1,5 л Масло топленое – 1 столовая ложка Укроп сушеный молотый – 1 столовая ложка Лист лавровый – 1–2 шт. Перец душистый – 2–3 горошины Рубленая зелень кинзы и петрушки – по 2 столовые ложки Соль по вкусу

Способ приготовления

Коренья почистить, нашинковать соломкой, потушить в небольшом количестве масла и выложить в кипящий куриный бульон. Туда же добавить нарезанный кольцами лук-порей, посолить и варить суп минут 7-10. Затем добавить нашинкованный соломкой репчатый лук, рубленую зелень и пряности и проварить еще 10 минут. Как только суп будет готов, плиту выключить, а суп выдержать на горячей плите еще некоторое время. Подавать с гренками из черного хлеба.

Суп с зеленой фасолью

Компоненты

Говядина постная – 400 г Зеленые стручки фасоли – 100 г Картофель – 3 шт. Лук репчатый – 2 шт. Масло топленое – 1 столовая ложка Зелень петрушки и сельдерея – по 1 пучку Вода – 1,5 л Душистый перец – 2–3 горошины Лавровый лист – 1 шт. Соль – по вкусу

Способ приготовления

Говядину нарезать небольшими порционными кусочками, положить в эмалированную кастрюлю, залить холодной водой, поставить на плиту, довести до кипения и слить бульон. Мясо тщательно промыть, залить свежей водой и варить в ней до готовности.

Картофель почистить, нарезать маленькими кубиками. Стручки фасоли нарезать небольшими кусочками. Как только мясо станет мягким, положить в суп картофель и фасоль и продолжить приготовление супа. За это время почистить лук, нарезать кольцами и немного потушить под крышкой в небольшом количестве масла. Тушеный лук положить в суп, добавить пряности и соль и проварить еще несколько минут. Подавать со свежей рубленой зеленью.

Суп тыквенный на курином бульоне

Компоненты

Тыква очищенная – 400 г Лук репчатый – 1 шт. Зелень петрушки и сельдерея – по 1 пучку Бульон куриный – 1,2 л Сливки – 0,5 стакана Соль – по вкусу

Способ приготовления

В эмалированной кастрюле вскипятить куриный бульон, в кипящий бульон положить нарезанную маленькими кубиками тыкву и немного проварить. Затем добавить мелко нашинкованный лук и рубленую зелень и варить до готовности овощей. Как только овощи станут мягкими, в суп влить горячие сливки, посолить, довести до кипения и проварить 1–2 минуты.

Суп с телятиной

Компоненты

Телятина – 400 г Вода – 1,5 л Рис – 0, 5 стакана Лук репчатый – 1 головка Морковь среднего размера – 1 шт. Картофель – 2 шт. Чеснок – 1–2 зубчика Перец душистый – 2–3 горошины Лист лавровый – 1 шт. Соль – по вкусу

Способ приготовления

Телятину нарезать небольшими порционными кусочками, положить в эмалированную кастрюлю, залить холодной водой, довести до кипения и слить бульон. Мясо тщательно промыть, вновь залить холодной водой и варить в ней до готовности.

Овощи почистить и нашинковать соломкой. Рис промыть, засыпать в кастрюлю с мясом и проварить около 10 минут. Затем в суп положить картофель и морковь, довести до кипения и проварить несколько минут. Добавить нашинкованный соломкой лук. В последнюю очередь в суп добавить мелко нарубленный чеснок, соль и пряности и готовить еще несколько минут.

Суп с говядиной

Компоненты

Говядина постная – 400 г Картофель – 3 шт. Лук репчатый – 2 шт. Морковь – 2 шт. Паста томатная – 1 столовая ложка Масло сливочное – 2 столовые ложки Вода – 1,5 л Лавровый лист – 1 шт. Соль – по вкусу

Способ приготовления

Мясо нарезать небольшими кусочками, положить в эмалированную посуду, залить холодной водой, довести до кипения, прокипятить 1–2 минуты и слить бульон. Мясо хорошо промыть, залить свежей порцией воды и варить в ней до готовности.

Морковь почистить, натереть на крупной терке, сложить на смазанную маслом скороду, добавить еще сливочное масло и потушить под крышкой, подлив немного воды. Затем к моркови добавить нашинкованный соломкой репчатый лук и томатную пасту и потушить все вместе.

Картофель почистить и нарезать соломкой. В бульон с мясом положить картофель, тушеные овощи, пряности и соль и варить суп до полной готовности мяса.

Кулеш

Компоненты

Свинина постная – 350 г Вода – 1,5 л Лук репчатый – 2 шт. Картофель – 2 шт. Корень петрушки и сельдерея – по 50 г Пшено – 0,5 стакана Соль – по вкусу

Способ приготовления

Свинину нарезать маленькими кусочками, сложить в эмалированную кастрюлю, залить холодной водой, довести до кипения и слить бульон. Мясо промыть, залить еще раз холодной водой и варить в ней до готовности. Пшено тщательно промыть и засыпать в кастрюлю с мясом.

Картофель почистить, нарезать мелкими кубиками. Коренья и лук почистить и нашинковать соломкой. Как только мясо будет готово, положить в бульон овощи, посолить и варить суп до полной готовности овощей.

Суп мясной с гречневой крупой

Компоненты

Говядина постная с косточкой – 500–600 г Вода – 1,5 л Картофель – 2 шт. Морковь – 1 шт. Лук репчатый – 1 шт. Корень петрушки – 1–2 шт. Масло топленое – 1 столовая ложка Чеснок – 3 зубчика Гречневая крупа – 1/3 стакана Зелень укропа – 1 пучок Лист лавровый – 2 шт. Перец душистый – 2–3 горошины Соль – по вкусу

Способ приготовления

Мясо промыть, положить в кастрюлю, залить холодной водой, поставить на плиту, довести до кипения и слить бульон. Мясо тщательно промыть, вновь залить водой и варить в ней до готовности. Гречневую крупу хорошо промыть и засыпать в кипящий бульон. Картофель почистить, нарезать мелкими кубиками и также добавить в бульон. Морковь и корень петрушки почистить, нашинковать соломкой и, как только гречневая крупа разварится, добавить в суп. Через несколько минут в суп положить нашинкованный соломкой репчатый лук, рубленую зелень, чеснок, соль и пряности. Отварное мясо вынуть из супа, положить на блюдо, отделить от костей, нарезать соломкой и вновь положить в суп. Проварить еще 2–3 минуты, затем плиту выключить, а суп выдержать на горячей плите 15–20 минут.

Суп кукурузный по-молдавски

Компоненты

Бульон говяжий – 1,5 л Зерна кукурузы – 0,5 стакана Картофель – 2 шт. Морковь – 1 шт. Лук репчатый – 1 шт. Корешки петрушки – 3 шт. Корень сельдерея – 70-100 г Масло топленое – 1 столовая ложка Лавровый лист – 1–2 шт. Рубленая зелень базилика – 1 столовая ложка Рубленая зелень петрушки и кинзы – по 2 столовые ложки Соль – по вкусу

Способ приготовления

Вскипятить мясной бульон, в кипящий бульон насыпать тщательно промытую кукурузу, довести до кипения и варить на слабом огне. Морковь, лук и корни петрушки и сельдерея почистить, нашинковать и немного потушить под крышкой в небольшом количестве масла. Картофель почистить, нарезать маленькими кубиками.

В кастрюлю с кукурузой добавить картофель и тушеные овощи и варить еще около 15 минут. Незадолго до окончания приготовления в суп положить зелень, пряности и соль.

Суп куриный с вермишелью

Компоненты

Куриная грудка – 400 г Вермишель – 50 г Вода – 1, 5 л Картофель – 2 шт. Лук репчатый – 1 шт. Морковь – 1 шт. Рубленая зелень петрушки и укропа – по 1 столовой ложке

Лист лавровый – 1 шт. Перец душистый – 2–3 горошины Соль – по вкусу

Способ приготовления

Куриную грудку залить холодной водой, довести до кипения, пену тщательно снять и варить мясо до готовности. Овощи почистить и нашинковать. Как только мясо станет мягким, положить в бульон овощи и варить суп почти до готовности овощей. Затем в суп добавить вермишель, посолить, положить пряности и зелень и варить до готовности вермишели. Перед подачей на стол куриную грудку разрезать на порционные куски и положить в тарелки.

Суп куриный с фрикадельками

Компоненты

Филе курицы – 300 г Бульон куриный – 1,5 л Морковь – 1 шт. Лук репчатый – 2 шт. Перец сладкий – 1 шт. Помидоры – 2 шт. Крупа манная – 1 столовая ложка Масло сливочное – 1–2 столовые ложки Измельченная зелень петрушки и укропа – по 2 столовые ложки Лавровый лист – 1–2 шт. Соль – по вкусу

Способ приготовления

Куриное филе пропустить через мясорубку, в фарш добавить манную крупу, посолить, перемешать и сформировать маленькие шарики. Морковь и лук почистить, нашинковать соломкой и потушить под крышкой в сливочном масле. Сладкий перец и помидоры мелко нарезать.

В кипящий куриный бульон положить фрикадельки, немного проварить, затем положить все подготовленные овощи, еще немного проварить и, наконец, добавить зелень и пряности, посолить и варить суп до тех пор, пока не всплывут фрикадельки.

Суп куриный с рыбой

Компоненты

Филе окуня – 300 г Бульон куриный – 1 л Морковь – 1 шт. Лук репчатый – 1 шт. Масло сливочное – 1 столовая ложка Рубленая зелень петрушки – 2 столовые ложки Лавровый лист – 1–2 шт. Соль – по вкусу

Способ приготовления

Филе рыбы нарезать небольшими кусочками, опустить в кипящий куриный бульон, довести до кипения, снять пену и варить на слабом огне. Морковь и лук почистить, нашинковать, положить в кипящий бульон, немного проварить, затем добавить рубленую зелень, соль и пряности. Суп довести до готовности и подавать со сметаной.

Суп куриный с цветной капустой и репой

Компоненты

Цыпленок – 400 г Капуста цветная – 300 г Репа – 2 шт. Лук репчатый – 1 шт. Морковь – 2 шт. Зелень петрушки – 1 маленький пучок Куриный бульон – 1,5 л Соль – по вкусу

Способ приготовления

Цыпленка разрезать на небольшие порционные куски, уложить в эмалированную посуду, залить холодной водой, довести до кипения, снять пену и варить на слабом огне. Репу и морковь почистить, нарезать маленькими кубиками. Цветную капусту разобрать на соцветия и нарезать кусочками. Лук нашинковать соломкой. Все подготовленные овощи положить в кипящий бульон, проварить, затем добавить рубленую петрушку и соль и довести суп до готовности.

Суп – харчо с курицей

Компоненты

Куриная грудка – 400 г Лук репчатый – 1 шт. Помидоры – 200 г Масло сливочное – 1–2 столовые ложки Мука – 1 столовая ложка Грецкие орехи – 0,5 стакана Чеснок – 1–2 зубчика Лавровый лист – 1 шт. Зелень кинзы – 4 веточки Корица – 0,5 чайной ложки Лавровый лист – 1 шт. Вода – 1,5 л Соль – по вкусу

Способ приготовления

Курицу нарубить небольшими кусочками, сложить в эмалированную кастрюлю, залить холодной водой и варить на слабом огне, предварительно сняв пену. Лук почистить и потушить вместе с мукой в сливочном масле. Помидоры бланшировать в кипятке, немного остудить, снять с них кожицу и нарезать мякоть маленькими кусочками. Затем из кастрюли отлить стакан горячего бульона, а в суп положить помидоры с тушеным луком. Грецкие орехи растолочь в ступке, добавляя понемногу теплый куриный бульон, кашицу тщательно перемешать и добавить в суп вместе с мелко нарубленным чесноком, положить пряности, зелень и соль и готовить суп еще 15 минут.

Суп рисовый с индейкой

Компоненты

Филе индейки – 300 г Вода – 1,5 л Рис – 0,5 стакана Морковь – 1 шт. Лук репчатый – 1 шт. Масло топленое – 1 столовая ложка Лист лавровый – 1 шт. Измельченная зелень петрушки и сельдерея – по 1 столовой ложке Соль – по вкусу

Способ приготовления

Рис промыть и замочить в теплой воде на 1 час. Индейку нарезать маленькими кусочками, залить холодной водой, довести до кипения, снять пену и варить на слабом огне. В кипящий бульон добавить рис и продолжать варить суп. Морковь и лук почистить, нашинковать соломкой и также положить в суп. Варить до полной готовности, затем добавить рубленую зелень, соль и пряности и проварить суп еще несколько минут.

Уха двойная

Компоненты

Мелкая речная рыба (ершики, окуньки) – 700 г Вода – 1,5 л Камбала – 400 г Картофель – 2–3 шт. Лук репчатый – 2 шт. Корень пастернака – 1 шт. Масло сливочное – 2 столовые ложки Лавровый лист – 1–2 шт. Перец душистый – 5–6 горошин Зелень петрушки с корешками – небольшой 1 пучок Зеленый лук – 1 пучок Соль – по вкусу

Способ приготовления

Мелкую рыбу очистить от чешуи и плавников, выпотрошить, удалить жабры, хорошо промыть, сложить в эмалированную кастрюлю, залить холодной водой, довести до кипения, снять пену и варить на слабом огне до готовности. Камбалу подготовить так же, как и мелкую рыбу, нарезать порционными кусками и положить в кипящий рыбный бульон. К рыбе добавить очищенную луковицу, пряности и пучок зелени, перевязанный белой ниткой. Как только рыба будет готова, кастрюлю с ухой снять с огня, рыбу вынуть из бульона, а бульону дать отстояться 5 минут, процедить, перелить в чистую кастрюлю, поставить на огонь и довести до кипения. Оставшуюся луковицу и пастернак нашинковать соломкой и положить в кипящий рыбный бульон. Туда же положить нарезанный кубиками картофель. Варить на слабом огне до полной готовности овощей. Перед подачей на стол из супа вынуть пучок зелени, в тарелки положить кусочки рыбы, налить горячую уху, заправить сливочным маслом и посыпать рубленым зеленым луком.

Суп с карпом

Компоненты

Карп – 700 г Вода – 1,7 л Картофель – 3 шт. Морковь – 1 шт. Лук репчатый – 2 шт. Масло сливочное – 2 столовые ложки Лист лавровый – 1 шт. Перец душистый – 2–3 горошины Зелень петрушки – 1 пучок Соль – по вкусу

Способ приготовления

Карпа обдать кипятком, очистить от чешуи, удалить жабры и выпотрошить, разрезать поперек тушки на кусочки, положить в эмалированную кастрюлю, залить холодной водой и варить на среднем огне до готовности, не забывая снимать пену. Как только рыба будет готова, осторожно вынуть ее из бульона и отделить от костей. Бульон процедить, перелить в чистую кастрюлю, поставить на плиту, довести до кипения. В кипящий бульон положить нарезанный кубиками картофель, немного проварить и добавить нашинкованные соломкой морковь и лук. Перед окончанием приготовления в бульон добавить рубленую зелень, соль и пряности. Перед подачей на стол в тарелки положить рыбу, налить суп и заправить сливочным маслом.

Суп рыбный с фрикадельками

Компоненты

Рыба морская – 500 г Картофель – 2 шт. Морковь – 1 шт. Лук репчатый – 2 шт. Корень сельдерея – 70 г Хлеб белый – 2 ломтика Яйцо – 1 шт. Масло сливочное – 2 столовые ложки Перец душистый – 2–3 горошины Лавровый лист – 1–2 шт. Соль – по вкусу

Способ приготовления

Рыбу выпотрошить, удалить голову, плавники, хвост и кости. Из костей и головы сварить бульон и процедить.

Через мясорубку пропустить филе рыбы, вымоченный в молоке и слегка отжатый хлеб, а также очищенный репчатый лук. Фарш посолить, добавить сырое яйцо, тщательно вымесить до образования однородной массы и мокрыми руками сформировать небольшие шарики – фрикадельки.

Морковь и корень сельдерея почистить, натереть на крупной терке. Процеженный рыбный бульон довести до кипения, положить в него фрикадельки и подготовленные овощи. Немного проварив суп, добавить в него соль и пряности. Варить на слабом огне до тех пор, пока фрикадельки не всплывут на поверхность. Подавать со свежей зеленью.

Суп рисовый с судаком

Компоненты

Судак – 500 г Морковь – 1 шт. Лук репчатый – 1 шт. Рис – 1/3 стакана Масло топленое – 1 столовая ложка Вода – 1,5 л Лавровый лист – 1 шт. Рубленая зелень петрушки – 2 столовые ложки Соль – по вкусу

Способ приготовления

Рыбу очистить от чешуи, выпотрошить, удалить хвост, плавники и жабры, разрезать на порционные куски, положить в кастрюлю, залить холодной водой, довести до кипения, снять пену и варить на слабом огне до готовности. Морковь и лук почистить, нарезать маленькими кубиками и потушить под крышкой в топленом масле. Как только рыба будет готова, ее вынуть из бульона, а горячий бульон процедить, перелить в чистую кастрюлю, поставить на плиту, довести до кипения, положить в кипящий бульон хорошо промытый рис и варить на слабом огне до тех пор, пока рис не разварится. Затем в суп положить тушеные овощи, немного проварить, добавить соль и пряности и варить до полной готовности. Перед подачей на стол в тарелки положить куски рыбы, разлить горячий суп и посыпать рубленой зеленью.

Суп вермишелевый с кальмарами

Компоненты

Кальмары – 400 г Лук репчатый – 1 шт. Морковь – 1 шт. Масло топленое – 1 столовая ложка Вермишель – 50–70 г Вода – 1,2 л Лавровый лист – 1 шт. Соль – по вкусу

Способ приготовления

Кальмаров промыть, опустить в кипяток на несколько секунд, затем вынуть, немного остудить и удалить пленки снаружи и стволики изнутри, нашинковать соломкой.

Нашинкованные соломкой лук и морковь потушить в столовой ложке топленого масла. В эмалированную кастрюлю налить воду, довести ее до кипения, положить в кипяток тушеные овощи и вермишель и варить на слабом огне до готовности вермишели. За 2–3 минуты до окончания приготовления в суп положить нашинкованных кальмаров, соль и пряности. Подавать со свежей зеленью.

Суп с креветками на курином бульоне

Компоненты

Креветки отварные очищенные – 400 г Бульон куриный – 1 л Лук репчатый – 2 шт. Чеснок – 1–2 зубчика Лимонный сок – 1 столовая ложка Масло сливочное – 1–2 столовые ложки Рубленая зелень петрушки – 3 столовые ложки Соль – по вкусу

Способ приготовления

Креветок мелко нарезать, сбрызнуть лимонным соком и выдержать 15 минут.

Лук и чеснок почистить и порубить. Вскипятить куриный бульон, положить в него подготовленных креветок, немного проварить, затем добавить лук, чеснок, рубленую зелень и соль и варить до готовности. Готовый суп разлить в тарелки и заправить сливочным маслом.

Рассольник домашний в горшочках

Компоненты

Говядина постная с косточкой – 600–700 г Вода – 2 л Огурцы соленые среднего размера – 3 шт. Рассол огуречный – 1 стакан Рис – 1/4 стакана Картофель – 1–2 шт. Корень сельдерея -50 г Корень петрушки – 1 шт. Корень пастернака – 1 шт. Лук репчатый – 1–2 шт. Морковь – 1 шт. Масло сливочное – 50 г Лавровый лист – 1 шт. Перец душистый – 2–3 горошины Соль – по вкусу

Способ приготовления

Рис перебрать и хорошо промыть. Мясо отварить на плите до готовности. Горячий бульон процедить и разлить в порционные горшочки. Отварное мясо отделить от костей и сухожилий и нарезать соломкой.

Морковь, лук и коренья почистить, нашинковать соломкой и тушить под крышкой в масле до полуготовности. Соленые огурцы очистить от кожицы и семян, нарезать кубиками, положить в сковороду, добавить немного рассола и потушить под крышкой до мягкости.

Духовку слегка прогреть и поставить в нее горшочки с горячим бульоном, довести бульон до кипения. В горшочки с кипящим бульоном равномерно положить тушеные овощи, мясо, тушеные огурцы, засыпать рис, добавить в каждый горшочек огуречный рассол, перец и кусочки лаврового листа, горшочки поставить в духовку, довести их содержимое до кипения, затем горшочки вынуть из печи, быстро накрыть приготовленными крышками из теста и опять поместить в духовку. При этом температуру духовки надо снизить до 150 градусов и прогревать горшочки с крышками до подрумянивания теста, примерно 25–30 минут

Подавать рассольник в горшочках со сметаной и зеленью.

Компоненты теста для крышек

Мука пшеничная – 400 г Дрожжи свежие – 15 г Молоко – 1 стакан Вода – 1/4 стакана Сахар – 0,5 столовой ложки Соль – 1/ 4 чайной ложки

Способ приготовления

В половине стакана теплой воды растворить сахар и распустить дрожжи.

Распущенные дрожжи соединить с молоком, посолить и замесить тесто, накрыть его салфеткой и поставить в теплое место. После того как тесто подойдет, сформировать из него лепешки, размер которых должен быть чуть больше размера горлышка горшочка.

После того как все продукты будут заложены в горшочек и доведены до кипения, горлышко горшочка надо быстро накрыть лепешкой и обжать края лепешки вокруг горлышка. Сверху тесто смазать растительным маслом.

Рассольник рыбный

Компоненты

Рыба морская – 700 г Вода – 1,5 л Морковь – 1 шт. Лук репчатый – 2 шт. Корень петрушки и сельдерея – по 1 шт. Картофель – 2–3 шт. Огурцы соленые – 2 шт. Масло растительное – 3 столовые ложки Лавровый лист – 2 шт. Перец душистый – 2–3 горошины Соль – по вкусу

Способ приготовления

Рыбу очистить от чешуи, выпотрошить, удалить жабры и глаза, промыть проточной водой, нарезать на куски и отварить до готовности. Затем куски рыбы вынуть и отделить от костей, а бульон процедить.

Овощи почистить и нашинковать. Морковь, лук и коренья немного потушить в масле. В большой керамический горшок положить очищенный и нарезанный кубиками картофель, залить горячим рыбным бульоном, заполненный горшок накрыть и поставить в духовку, варить суп до полуготовности картофеля. Затем в суп добавить тушеные овощи, нарезанные кубиками соленые огурцы, пряности, посолить и варить до полной готовности овощей. Перед подачей на стол в тарелки положить кусочки рыбы.

Рассольник с капустой и кальмарами

Компоненты

Кальмары – 300 г Картофель – 2–3 шт. Капуста белокочанная – 200 г Морковь – 1 шт. Корень петрушки – 2 шт. Лук репчатый – 1 шт. Огурцы соленые – 2 шт. Огуречный рассол – 1 стакан Масло растительное – 2 столовые ложки Вода или бульон – 1,5 л Лавровый лист – 2 шт. Соль – по вкусу

Способ приготовления

Кальмаров разморозить, очистить от пленок, опустив их на несколько секунд в кипяток, затем вывернуть и выпотрошить. Подготовленных кальмаров залить холодной водой, довести их до кипения, отварить в течение 2 минут и охладить вместе с отваром. Отваренных кальмаров вынуть и нарезать соломкой, отвар процедить.

Морковь, лук и коренья почистить, нашинковать и немного потушить в масле.

Картофель почистить, нарезать кубиками, сложить в большой керамический горшок, залить горячим отваром, в котором варились кальмары. Заполненный горшок накрыть и поставить в духовку, довести его содержимое до кипения и варить до полуготовности картофеля. Затем добавить нашинкованную капусту, тушеные овощи, нарезанные кубиками соленые огурцы, положить пряности, влить огуречный рассол, при необходимости посолить. Горшок накрыть, поставить в духовку и варить рассольник до готовности овощей. Как только овощи станут мягкими, положить в суп нашинкованных кальмаров и прогреть 2–3 минуты.

Щи вегетарианские с фасолью

Компоненты

Фасоль – 1/4 стакана Капуста белокочанная – 400 г Морковь – 1 шт. Лук репчатый – 1–2 шт. Корень сельдерея – 50 г Корень пастернака – 1 шт. Масло топленое – 1 столовая ложка Перец душистый – 5–6 горошин Рубленая зелень укропа и петрушки – по 1–2 столовые ложке Лавровый лист – 1 шт. Вода – 1,5–2 л Соль – по вкусу

Способ приготовления

Фасоль замочить на ночь, утром воду слить. В эмалированной кастрюле вскипятить воду, в кипяток положить фасоль и готовить под крышкой минут 15. Морковь, лук, корень сельдерея и пастернака почистить, нашинковать соломкой и потушить в небольшом количестве топленого масла. Капусту нашинковать, добавить в кастрюлю с фасолью, проварить несколько минут, затем добавить тушенные с маслом овощи и варить на слабом огне до мягкости капусты. Незадолго до окончания приготовления в щи положить пряности, зелень и соль.

Щи с кабачками на курином бульоне

Компоненты

Кабачки – 200 г Капуста белокочанная – 300 г Картофель – 2 шт. Морковь – 1 шт. Лук репчатый – 1 шт. Бульон куриный – 1,2 л Масло топленое – 2 столовые ложки Зелень петрушки и укропа – по 1 пучку Соль – по вкусу

Способ приготовления

Морковь, лук и капусту нашинковать соломкой. Картофель и кабачки почистить и нарезать небольшими кубиками. Морковь и лук потушить под крышкой в топленом масле. В кипящий куриный бульон положить картофель и капусту и варить овощи до мягкости. Затем в кастрюлю с овощами добавить кабачки, немного проварить, а затем положить тушеные овощи и, немного погодя, рубленую зелень. Щи посолить и варить до готовности всех овощей. Подавать со сметаной.

Щи весенние с крапивой и щавелем

Компоненты

Крапива – 300 г Щавель – 1 пучок Картофель – 2 шт. Морковь – 1 шт. Лук репчатый – 1 шт. Рубленая зелень петрушки и укропа – по 1 столовой ложке Вода – 1,2 л Соль – по вкусу

Способ приготовления

Крапиву обдать кипятком. Щавель тщательно промыть. Картофель, морковь и лук почистить, нарезать кубиками. В кипящую воду положить подготовленные овощи и проварить почти до готовности. Затем добавить мелко нарезанную крапиву, щавель и рубленую зелень и довести суп до готовности. Перед окончанием приготовления суп посолить. Подавать со сметаной и сваренными вкрутую яйцами.

Щи щавелевые

В пищу используют листья молодого щавеля, собранного весной до появления на растении цветоносных стрелок.

Компоненты

Щавель – 400 г Картофель – 3–4 шт. Лук репчатый – 2 шт. Масло топленое – 2–3 столовые ложки Корень петрушки – 2 шт. Куриный бульон – 1,5 л Зелень укропа и петрушки – по 1 пучку Соль – по вкусу

Способ приготовления

Лук и корни петрушки почистить, нашинковать соломкой, выложить на сковороду и тушить под крышкой в топленом масле, добавив немного горячей воды. Вскипятить куриный бульон, положить в него нарезанный мелкими кубиками картофель, немного проварить, затем добавить тушеные овощи и варить до готовности. За несколько минут до окончания приготовления в суп положить рубленую зелень, немного проварить и в последнюю очередь добавить мелко нашинкованный щавель. Готовый суп посолить, выдержать на горячей плите 10–15 минут, разлить в тарелки и положить по ложке сметаны.

Щи мясные со свежей капустой

Компоненты

Говядина постная – 400 г Вода – 1,5 л Лук репчатый – 1 шт. Морковь – 1 шт. Капуста белокочанная – 400 г Картофель – 2 шт. Перец сладкий – 1 шт. Помидоры – 2 шт. Масло топленое – 2 столовые ложки Лавровый лист – 2 шт. Соль – по вкусу

Способ приготовления

Мясо нарезать небольшими порционными кусочками, положить в кастрюлю, залить холодной водой, довести до кипения, прокипятить 1 минуту и слить бульон. Горячее мясо осторожно промыть, вновь залить холодной водой и варить в ней до готовности. Капусту нашинковать. Перец очистить от семян и нарезать соломкой. Помидоры бланшировать в кипятке, немного остудить, снять кожицу, а мякоть нарезать маленькими кусочками. Лук и морковь нашинковать соломкой. Картофель нарезать маленькими кубиками. Как только мясо станет мягким, положить в бульон картофель, немного проварить, затем добавить капусту и проварить несколько минут. Вслед за капустой положить в щи морковь, затем перец, лук и помидоры. В последнюю очередь перед окончанием приготовления в щи добавить пряности и соль. Готовым щам дать настояться 10–15 минут на горячей плите. Подавать со сметаной.

Борщ

Компоненты

Говядина постная – 400 г Вода – 1,5 л Свекла красная небольшая – 1 шт. Капуста белокочанная – 300 г Картофель – 1 шт. Лук репчатый – 1 шт. Морковь – 1 шт. Чеснок – 1–2 зубчика Паста томатная – 1 столовая ложка Масло топленое – 2–3 столовые ложки Перец черный – 2–3 горошины Лист лавровый – 1 шт. Соль – по вкусу

Способ приготовления

Мясо нарезать небольшими порционными кусочками, сложить в эмалированную кастрюлю, залить холодной водой, довести до кипения и слить бульон. Горячее мясо осторожно промыть, вновь залить холодной водой и варить в ней до готовности.

Овощи почистить и нарезать тонкой соломкой. В кипящий бульон положить картофель. На сковороде растопить 2 столовые ложки топленого масла, положить в него нашинкованную свеклу и томатную пасту, перемешать и тушить под крышкой до полуготовности, добавив немного горячей воды. Как только мясо станет мягким, в горячий бульон положить тушеную свеклу, немного проварить, затем добавить капусту и морковь. Как только овощи станут мягкими, в борщ положить лук. Перед окончанием приготовления в борщ добавить пряности, соль и толченый чеснок. Подавать со свежей зеленью и сметаной.

Борщ по-флотски

Компоненты

Говядина постная – 500 г Свекла – 2 шт. Картофель – 2–3 шт. Капуста белокочанная – 300 г Лук репчатый – 2 шт. Морковь – 2 шт. Паста томатная – 1 столовая ложка Мука – 2 столовые ложки Масло топленое – 2–3 столовые ложки Сметана – 0,5 стакана Уксус 3 % – 1 столовая ложка Зелень петрушки и укропа – по 1 пучку Соль и сахар – по вкусу

Способ приготовления

Говядину нарезать небольшими кусочками и отварить во втором бульоне, т. е. как в предыдущем рецепте. Готовое мясо вынуть из бульона. Свеклу и морковь почистить, натереть на крупной терке и потушить в топленом масле, добавив разведенную в небольшом количестве воды томатную пасту. Капусту нашинковать, опустить в кипящий бульон и варить до мягкости. К капусте положить нарезанный кубиками картофель и проварить. Затем в кастрюлю добавить тушеную свеклу с морковью, немного проварить, и в последнюю очередь положить в борщ нарезанный соломкой репчатый лук и вареное мясо. Подсушенную на сковороде муку смешать с кипящей сметаной, добавить соль, сахар и уксус, перемешать и довести до кипения. Приготовленную заправку ввести в готовый борщ и довести его до кипения. Подавать со сметаной и свежей зеленью.

Борщ украинский с галушками

Компоненты

Свинина постная – 400 г Капуста белокочанная – 250 г Картофель – 2 шт. Свекла небольшая – 1 шт. Корень сельдерея – 1 шт. Морковь – 1 шт. Лук репчатый – 2 шт. Паста томатная – 1 столовая ложка Масло сливочное – 2 столовые ложки Чеснок – 1–2 зубчика Вода – 1,5 л Зелень петрушки и сельдерея – по 1 пучку Лавровый лист – 1–2 шт. Перец душистый – 2–3 горошины Соль – по вкусу

Компоненты для галушек

Мука пшеничная -1 стакан Яйцо – 1 шт. Масло сливочное – 2 столовые ложки Вода – 0,25 стакана

Способ приготовления

Свинину нарезать небольшими кусочками, положить в кастрюлю, залить холодной водой, довести до кипения и слить бульон. Мясо промыть, вновь залить холодной водой и варить в ней до готовности. В кипящий бульон положить небольшую луковицу прямо с шелухой и нарезанный кусочками корень сельдерея. Почистить свеклу, морковь и оставшуюся луковицу и нашинковать соломкой. Свеклу потушить в сливочном масле, добавив разведенную в небольшом количестве воды томатную пасту.

Пока варится мясо и тушится свекла, приготовить галушки: муку просеять через сито на чистый стол, в середине горки муки сделать углубление, влить туда яйцо и немного воды, положить сливочное масло и, постепенно захватывая муку и смешивая ее с жидкостью, замесить тесто. Тесто хорошо вымесить, накрыть салфеткой и оставить для расстойки на 15–20 минут. Затем тесто раскатать в тонкий пласт и нарезать небольшими квадратиками, называемыми галушками.

Как только мясо станет мягким, положить в горячий бульон нарезанный мелкими кубиками картофель и нашинкованную капусту, проварить, добавить морковь и тушеную свеклу и варить до мягкости овощей. Затем в борщ добавить репчатый лук и

толченый чеснок, рубленую зелень, пряности и соль, положить галушки и довести борщ до готовности. Подавать борщ с галушками со свежей зеленью и сметаной.

Борщ с фрикадельками

Компоненты

Свекла – 2 шт. Капуста белокочанная – 200 г Морковь – 1 шт. Лук репчатый – 2 шт. Паста томатная – 1 столовая ложка Масло топленое – 3 столовые ложки Чеснок – 1–2 зубчика Уксус 3 % – 2 столовые ложки Сахар – 1 столовая ложка Бульон – 1,5 л Лавровый лист – 2 шт. Соль – по вкусу

Для фрикаделек

Мякоть постной говядины или постной свинины – 200 г Лук репчатый – 1 шт. Яйцо – 1 шт. Вода – 1/4 стакана Соль – по вкусу

Способ приготовления

Пропустить через мясорубку мясо и лук, в фарш добавить сырое яйцо, посолить и хорошо вымесить, сформировать небольшие шарики, положить в кастрюлю с небольшим количеством кипящей воды и отварить до готовности.

Свеклу, лук и морковь почистить, нашинковать соломкой и потушить в масле, добавив уксус, томатную пасту и сахар. Капусту нашинковать, положить в эмалированную кастрюлю, добавить тушеные овощи, лавровый лист, залить бульоном от фрикаделек и, если нужно, долить кипящей водой. Кастрюлю с борщом поставить в печь или духовку, довести борщ до кипения и варить 20 минут. Перед подачей на стол борщ заправить рубленым чесноком. В тарелки положить фрикадельки, сметану и зелень.

Борщ по-болгарски

Компоненты

Свекла средних размеров – 1 шт. Морковь – 2 шт. Лук репчатый – 2 шт. Корешки петрушки и сельдерея – по 4–5 шт. Зеленые стручки фасоли – 100 г Капуста белокочанная – 300 г Помидоры – 4 шт. Картофель – 2 шт. Вода – 1,5 л Молоко кислое – 1 стакан Масло сливочное – 3 столовые ложки Сыр тертый – 0,5 стакана Лист лавровый – 2 шт. Перец душистый – 2–3 горошины Соль – по вкусу

Способ приготовления

Морковь, корень петрушки и сельдерея почистить, мелко нарезать. Нарезать стручки фасоли, нашинковать соломкой капусту. В эмалированную кастрюлю налить воду, довести до кипения, положить в кипяток подготовленные овощи и варить 10 минут.

Отдельно помидоры опустить в кипяток на 1–2 минуты, вынуть, охладить и снять с них кожицу. Свеклу почистить и натереть на крупной терке, лук почистить и нарезать соломкой. На сковороде в масле потушить свеклу, лук и помидоры до полуготовности.

Затем в кастрюлю с кипящим овощным бульоном добавить тушеные овощи, нарезанный кубиками картофель, пряности и соль и варить борщ 15–20 минут.

Перед подачей на стол борщ заправить кислым молоком и тертым сыром, поперчить по вкусу. Подавать с гренками из белого хлеба.

Борщок

Компоненты

Куриная грудка – 400 г Вода – 1,5 л Свекла – 2 шт. Лимонный сок – 2 столовые ложки Сахар – 1 столовая ложка Перец душистый – 5–6 горошин Соль – по вкусу

Способ приготовления

Испечь одну свеклу в кожуре в печи или духовке (можно в микроволновке), затем ее почистить и нарезать соломкой.

Куриную грудку разрубить на небольшие кусочки, положить в эмалированную кастрюлю, залить холодной водой и варить на слабом огне до готовности, не забывая снимать пену. Готовое мясо вынуть из бульона, а в бульон положить печеную свеклу, добавить соль, лимонный сок и по вкусу положить сахар. Из оставшейся сырой свеклы отжать сок и добавить его по вкусу в кипящий борщок. Проварить 2–3 минуты. Перед подачей на стол в тарелки положить кусочки отварной курицы. Подавать борщок с ватрушками, сметаной и свежей зеленью.

Свекольник

Компоненты

Свекла – 4 шт. Паста томатная – 1 столовая ложка Масло топленое – 1–2 столовые ложки Уксус 3 % – 1 столовая ложка Сахар – 1 столовая ложка Корень петрушки – 1–2 шт. Корень пастернака – 1 шт. Вода – 1,5 л Перец душистый – 2–3 горошины Лавровый лист – 2 шт. Соль – по вкусу

Способ приготовления

Свеклу почистить, нашинковать тонкой соломкой, потушить в топленом масле, добавив разведенную в небольшом количестве воды томатную пасту. В кипящую воду положить тушеную свеклу, натертые на терке коренья, пряности и соль. Варить на слабом огне до готовности овощей. Готовый свекольник заправить уксусом и сахаром. Подавать со сметаной и свежей зеленью, в тарелки положить по половинке сваренного вкрутую яйца.

Борщ вегетарианский из квашеной капусты

Компоненты

Капуста квашеная – 300 г Свекла – 1 шт. Морковь – 1 шт. Лук репчатый – 1 шт. Перец сладкий – 1 шт. Помидор – 1 шт. Корень сельдерея – 50 г Корень петрушки – 1–2 шт. Рубленая зелень петрушки, укропа, сельдерея – по 1 столовой ложке Вода – 1,5 л Лист лавровый – 1–2 шт. Соль – по вкусу

Способ приготовления

Квашеную капусту отжать от излишков сока, опустить в кастрюлю с кипящей водой и варить до мягкости. Красную свеклу почистить, натереть на терке и по истечении 10 минут добавить в кастрюлю к капусте, проварить еще 10–15 минут.

Почистить морковь, лук и коренья. Морковь и коренья натереть на терке и добавить в борщ. Затем в борщ положить нашинкованный соломкой сладкий перец, нарезанный соломкой лук, дольки помидора, рубленую зелень, соль и лавровый лист. Борщ довести до готовности и подать со сметаной.

Мясные блюда, приготовленные в горшочках

Блюда из говядины и телятины

Биточки говяжьи, тушенные в сметане

Компоненты

Говядина постная без костей – 700 г Лук репчатый – 1–2 шт. Чеснок – 1–2 зубчика Мука – 2 столовые ложки Масло топленое – 1 столовая ложка Сметана нежирная – 1 стакан Мясной бульон – 1 стакан Лавровый лист – 1–2 шт. Соль – по вкусу

Способ приготовления

Говядину и очищенный репчатый лук пропустить через мясорубку, полученный фарш посолить и перемешать. Сформировать биточки, разложить их в порционные горшочки, в каждый горшочек налить немного бульона, положить кусочки топленого масла и лаврового листа. Горшочки накрыть крышками и поставить в духовку на 40–50 минут. Смешать сметану с мукой и равномерно разлить в горшочки, положить мелко нарубленный чеснок и тушить биточки до полной готовности.

Подавать с любым гарниром и свежей зеленью.

Говядина, тушенная с капустой и овощами

Компоненты

Фарш говяжий постный – 400 г Лук репчатый – 1 шт. Морковь – 2 шт. Корень петрушки и сельдерея – по 50 г Лук– порей – 1 шт. Капуста белокочанная – 500 г Вода или овощной бульон – 2 стакана Яйцо – 1 шт. Масло топленое – 2 столовые ложки Рубленая зелень укропа – 3 столовые ложки Соль – по вкусу

Способ приготовления

Лук репчатый, морковь и коренья почистить и нашинковать. Мясной фарш смешать с репчатым луком, яйцом, тмином и солью.

Измельченные морковь и коренья смешать с нарезанным кружочками луком-пореем.

Капусту нашинковать. В смазанные маслом керамические горшочки разложить слоями капусту, мясной фарш и смесь овощей. Каждый слой пересыпать рубленым укропом. Залить водой или бульоном, сверху положить кусочки масла. Заполненные горшочки накрыть крышками, поставить в духовку и тушить блюдо примерно 40 минут.

Говядина, тушенная в томатном соусе

Компоненты

Говядина постная без костей – 700 г Лук репчатый – 2 шт. Мука – 1 столовая ложка Масло топленое – 2 столовые ложки Мясной бульон – 2 стакана Паста томатная – 1 столовая ложка Лавровый лист – 2 шт. Соль – по вкусу

Способ приготовления

Мясо нарезать небольшими кубиками, посолить, смешать с очищенным и нарезанным кольцами луком и равномерно разложить в горшочки. Затем мясо с луком залить смешанным с мукой бульоном, добавить томатную пасту, пряности и соль.

Заполненные горшочки накрыть крышками, поставить в духовку и тушить блюдо до готовности.

Подавать с овощным гарниром и свежей зеленью.

Фрикадельки, тушенные в горшочке

Компоненты

Для фрикаделек

Говяжий фарш постный – 500 г Лук репчатый – 1 шт. Яйцо – 1 шт. Молоко – 1/4 стакана Сухари панировочные – 2 столовые ложки Рубленая зелень петрушки – 1 столовая ложка

Для соуса

Мука – 3 столовые ложки Масло сливочное – 1 столовая ложка Молоко – 1 стакан Бульон мясной – 1–1,5 стакана Горчица – 1/3 чайной ложки Лимонный сок – 1 чайная ложка Соль – по вкусу

Способ приготовления

Лук почистить и мелко порубить. Фарш перемешать с рубленым луком, петрушкой, яйцом и панировочными сухарями, добавить молоко и еще раз хорошо перемешать до получения однородной массы. Из приготовленной массы сформировать небольшие фрикадельки и разложить их в порционные горшочки.

Приготовить соус для заливки фрикаделек: смешать муку с молоком, добавить сливочное масло, горчицу и лимонный сок, посолить, влить бульон, все тщательно перемешать и довести до кипения.

Горячим соусом залить фрикадельки. Горшочки с фрикадельками закрыть крышками, поместить в духовку и томить блюдо до его полной готовности.

Говядина, тушенная с цветной капустой и брокколи

Компоненты

Говядина постная – 500 г Лук репчатый – 2 шт. Морковь – 1 шт. Корень пастернака – 1 шт. Капуста цветная – 200 г Капуста брокколи – 200 г Сметана – 1,5 стакана Масло сливочное – 100 г Рубленая зелень укропа – 2–3 столовые ложки Лавровый лист – 1–2 шт. Соль – по вкусу

Способ приготовления

Мясо нарезать небольшими кусочками, слегка отбить, посолить, поперчить и обвалять в муке. Лук, морковь и пастернак почистить, нашинковать соломкой и потушить в масле. К тушеным овощам добавить нашинкованную цветную капусту и брокколи и еще потушить под крышкой, добавив немного горячей воды. Затем мясо с овощами равномерно разложить в порционные горшочки, посолить, поперчить, положить зелень и залить сметаной. Заполненные горшочки закрыть крышками, поставить в духовку и томить блюдо до его полной готовности.

Говядина, тушенная с фасолью и помидорами

Компоненты

Говядина рубленая постная – 500 г Красная консервированная фасоль – 1 банка Лук репчатый – 2 шт. Чеснок – 1–2 зубчика Помидоры в томатном соусе консервированные – 300 г Бульон говяжий или овощной – 1 стакан Масло растительное – 1 столовая ложка Масло сливочное – 1 столовая ложка Корица молотая – 0,5 чайной ложки Соль – по вкусу

Способ приготовления

Лук почистить, нашинковать и слегка подрумянить в растительном масле.

Отдельно потушить мясо в течение 10–15 минут с небольшим количеством сливочного масла, перемешать и посолить. Затем в мясо добавить лук и корицу и мелко нарубленный чеснок. Все перемешать и продолжить тушение еще 5–7 минут. Консервированные помидоры превратить в пюре с помощью блендера.

Затем мясо с пряностями разложить в смазанные маслом порционные горшочки, посолить, добавить пюре из помидоров и горячий бульон и перемешать. Горшочки накрыть крышками, поставить в духовку и томить блюдо до полуготовности.

Открыть банку с красной фасолью и слить жидкость. В горшочки с мясом добавить консервированную фасоль и продолжить приготовление блюда до его полной готовности. Подавать со свежими помидорами и мелко нарубленным зеленым луком.

Говядина, тушенная с огурцами в томатном соусе

Компоненты

Говядина постная без костей – 600 г Лук репчатый – 2 шт. Огурцы соленые – 2 шт. Мука – 1 столовая ложка Паста томатная – 1 столовая ложка Вода – 1,5 стакана Соль – по вкусу

Способ приготовления

Говядину разрезать на порционные куски, посолить, положить в смазанный маслом керамический горшочек, добавить нашинкованный лук и нарезанный мелкими кубиками соленый огурец.

Муку и томатную пасту развести в небольшом количестве воды и залить этой смесью мясо. Горшочек с мясом накрыть крышкой, поставить в духовку и тушить блюдо до готовности.

Язык говяжий, тушенный в молочном соусе

Компоненты

Язык говяжий – 700 г Лук репчатый – 1 шт. Масло топленое – 2 столовые ложки Сок лимонный – 1 столовая ложка Молоко – 0,5 стакана Бульон говяжий нежирный – 1 стакан Мука – 2 столовые ложки Перец душистый – 2–3 горошины Лавровый лист – 1–2 шт. Соль – по вкусу

Способ приготовления

Язык промыть, подержать в кипятке, очистить, промыть еще раз, нарезать кусочками, сбрызнуть лимонным соком, посолить и потушить под крышкой в небольшом количестве топленого масла. Затем мясо разложить в смазанные маслом порционные горшочки. Добавить нашинкованный лук, пряности, залить смешанным с мукой бульоном и молоком, положить кусочки оставшегося масла. Заполненные горшочки накрыть крышками, поставить в духовку и тушить блюдо до полной готовности.

Язык говяжий, тушенный с луком-пореем

Компоненты

Язык говяжий – 600 г Бульон говяжий нежирный – 1,5 стакана Лук-порей – 1 стебель Чеснок – 1–2 зубчика Перец душистый – 2–3 горошины Лавровый лист – 1–2 шт. Соль – по вкусу

Способ приготовления

Язык отварить до полуготовности, как в предыдущем рецепте, нарезать небольшими ломтиками и разложить в смазанные маслом порционные горшочки, посолить и поперчить. Добавить нарезанный кольцами лук-порей, мелко нарубленный чеснок, пряности и залить бульоном. Горшочки накрыть крышками,

поставить в духовку и тушить блюдо до полной готовности. Подавать в горячем или холодном виде.

Пельмени с говядиной и капустой

Компоненты

Для теста

Мука – 2,5 стакана Вода – 0,5 стакана Яйцо – 1 шт. Масло растительное – 1 столовая ложка Соль – по вкусу Для фарша Говядина постная – 300 г Капуста белокочанная – 400 г Репчатый лук – 2 шт. Масло топленое – 50–70 г Соль – по вкусу

Способ приготовления

Рабочий стол посыпать мукой, высыпать на него горкой просеянную муку, в центре горки сделать углубление, вылить в него яичный белок, растительное масло, положить соль и влить полстакана теплой воды. Замесить тесто, выдержать в теплом месте около 40 минут, накрыв тесто полотенцем. Затем тесто раскатать тонким пластом и вырезать из него кружочки.

Пока тесто будет выстаиваться, приготовить фарш: пропустить мясо через мясорубку и посолить. Нашинковать соломкой лук. Капусту тонко нашинковать. Затем капусту с луком выложить на смазанную маслом сковороду, добавить оставшееся масло, влить чуть-чуть воды и потушить под крышкой до полуготовности капусты. Тушеную капусту с луком соединить с мясным фаршем и тщательно перемешать.

Готовый фарш разложить порциями на кружочки теста, сформировать пельмени, дать им немного подсохнуть на воздухе, разложить в смазанные маслом порционные горшочки, залить горячей подсоленной водой, поставить в духовку и томить блюдо до готовности.

Телятина, тушенная с овощами в горшочке

Компоненты

Телятина – 600 г Помидоры – 2 шт. Перец сладкий – 2 шт.

Морковь – 1–2 шт. Лук репчатый – 1 шт. Чеснок – 1–2 зубчика Масло топленое – 1–2 столовые ложки Бульон овощной – 1 стакан Сметана – 0,5 стакана Измельченная зелень укропа – 2–3 столовые ложки Соль – по вкусу

Способ приготовления

Телятину нарезать небольшими кусочками, посолить, разложить в горшочки.

Овощи почистить и мелко нарезать. Морковь натереть на крупной терке, лук нашинковать соломкой. В горшочки к мясу добавить нарезанные маленькими дольками помидоры и сладкий перец, морковь и лук, мелко нарубленный чеснок, залить бульоном и сметаной. Заполненные горшочки накрыть крышками, поставить в духовку и тушить мясо до готовности. Перед окончанием тушения в каждый горшочек добавить зелень.

Телятина, тушенная в сметане

Компоненты

Телятина – 700 г Сметана нежирная – 1 стакан Лук репчатый – 1–2 шт. Масло топленое – 1–2 столовые ложки Мука – 1 столовая ложка Лавровый лист – 1 шт. Соль – по вкусу

Способ приготовления

Мясо нарезать небольшими кусочками, посолить и разложить в горшочки. Лук почистить, нарезать кольцами и также разложить в горшочки. Мясо с луком залить смешанной с мукой сметаной, добавить лавровый лист и немного кипяченой воды. Горшочки накрыть крышками, поставить в духовку и тушить блюдо до его полной готовности. Подавать со свежей зеленью.

Телятина, тушенная с цветной капустой и морковью

Компоненты

Телятина – 700 г Лук репчатый – 2 шт. Морковь – 3 шт. Капуста цветная – 200 г Сметана – 0,5 стакана Молоко – 0,5

стакана Масло топленое – 2 столовые ложки Соль – по вкусу

Способ приготовления

Мясо нарезать небольшими кусочками и слегка потушить под крышкой в топленом масле. Овощи почистить, морковь натереть на крупной терке, лук нарезать полукольцами, цветную капусту разобрать на соцветия и нарезать.

Все овощи потушить в масле, оставшемся после тушения мяса.

В горшочки равномерно разложить мясо и овощи, налить немного кипяченой воды, посолить и полить смесью сметаны и молока. Заполненные горшочки накрыть крышками, поставить в духовку, тушить мясо с овощами до готовности.

Подавать со свежей зеленью.

Тефтели нежные, тушенные в молочном соусе

Компоненты

Телятина – 350 г Творог – 100 г Яйцо сырое – 1 шт. Рубленая зелень петрушки – 2 столовые ложки Чеснок – 1 зубчик Масло топленое – 2 столовые ложки Молоко – 1,5 стакана Мука – 1,5 столовые ложки Соль – по вкусу

Способ приготовления

Мясо и творог пропустить через мясорубку. Фарш поперчить, посолить, добавить в него рубленую зелень и яйцо и тщательно вымесить. Сформировать шарики и выложить их в порционные горшочки, добавить топленое масло и мелко нарубленный чеснок, залить смесью молока с мукой. Горшочки накрыть крышками, поместить в духовку и тушить блюдо до его полной готовности.

Телятина, тушенная с айвой и черносливом

Компоненты

Телятина без костей – 600 г Чернослив свежий – 300 г Айва – 300 г Масло топленое – 2 столовые ложки Мука – 1 столовая

ложка Сахар – 2 чайные ложки Соль – по вкусу

Способ приготовления

Мясо нарезать небольшими кусочками, посолить и разложить в порционные горшочки. Айву очистить от кожицы, удалить сердцевину и нарезать дольками. Чернослив обдать кипятком, немного остудить, разрезать пополам и удалить косточки. Дольки айвы и половинки чернослива выложить в горшочки поверх мяса. Сахар слегка обжарить на сковороде и развести в небольшом количестве кипятка, добавить к нему муку, тщательно перемешать. Если соус получился недостаточно сладким, добавить еще немного сахара. Приготовленным соусом залить мясо с фруктами. Горшочки с мясом и фруктами накрыть крышками, поставить в духовку и томить блюдо до готовности.

Телятина, тушенная с морковью

Компоненты

Телятина – 600 г Лук репчатый – 2 шт. Морковь – 600 г Масло топленое – 2 столовые ложки Вода – 1 стакан Лавровый лист – 2 шт. Зелень петрушки и укропа – по 1 пучку Соль – по вкусу

Способ приготовления

Мясо нарезать маленькими кусочками, посолить и разложить в порционные горшочки. Морковь почистить, натереть на крупной терке, немного потушить в масле и разложить в горшочки поверх мяса. Лук почистить, мелко нарезать, также слегка прогреть в масле и разложить в горшочки. В мясо с овощами добавить соль и рубленую зелень, налить немного горячей воды. Заполненные горшочки накрыть крышками, поставить в духовку и тушить блюдо до готовности. Подавать со свежей зеленью.

Телятина, тушенная с баклажанами, стручками фасоли и помидорами

Компоненты

Телятина – 600 г Помидоры – 3 шт. Баклажаны – 400 г Стручки фасоли – 200 г Лук репчатый – 1 шт. Вода кипяченая – 1 стакан Рубленая зелень петрушки – 2–3 столовые ложки Перец душистый – 2–3 горошины Лавровый лист – 1–2 шт. Соль – по вкусу

Способ приготовления

Телятину нарезать небольшими кусочками, посолить и равномерно разложить в смазанные маслом керамические горшочки. Лук почистить, нарезать полукольцами. Помидоры нарезать небольшими дольками, баклажаны разрезать вдоль полосками, а затем нашинковать соломкой. Стручки фасоли разрезать на три части.

В горшочки с мясом добавить измельченные овощи, пряности и зелень, еще немного посолить, поперчить и залить водой. Горшочки накрыть крышками, поместить в духовку и тушить блюдо до полной готовности мяса.

Телятина, тушенная в яблочном соусе

Компоненты

Телятина – 600 г Яблоки средние – 3 шт. Лук репчатый – 2 шт. Изюм – 2 столовые ложки Бульон мясной – 1,5 стакана Зелень сельдерея измельченная – 3 столовые ложки Корица – 0,5 чайной ложки Соль – по вкусу

Способ приготовления

Телятину нарезать маленькими кусочками, посолить, равномерно разложить в порционные горшочки, посолить, влить бульон. Горшочки накрыть, поместить в духовку и готовить мясо до полуготовности.

Лук почистить, нарезать полукольцами. Яблоки разрезать на 4 части, вынуть сердцевину и нарезать небольшими дольками. Затем в горшочки к мясу добавить лук, яблоки, изюм, зелень и корицу и продолжить приготовление блюда в духовке.

Телятина, тушенная с луком

Компоненты

Телятина – 700 г Лук репчатый – 3–4 шт. Масло топленое – 2 столовые ложки Паста томатная – 1 столовая ложка Мясной или овощной бульон – 1 стакан Чеснок – 1–2 зубчика Зелень петрушки – 1 пучок Лавровый лист – 1–2 шт. Соль – по вкусу

Способ приготовления

Телятину нарезать небольшими кусочками, посолить и потушить под крышкой с небольшим количеством воды. Затем к мясу добавить нарезанный соломкой лук, влить разведенную в небольшом количестве воды томатную пасту и потушить под крышкой вместе с мясом. Тушеную телятину с луком равномерно разложить в порционные горшочки, добавить чеснок, рубленую зелень и пряности, влить немного бульона. Горшочки накрыть крышками, поставить в духовку и протомить мясо, примерно около 1 часа. Подавать с овощным гарниром.

Телятина, тушенная в кефире со шпинатом

Компоненты

Телятина – 700 г Лук репчатый – 2 шт. Шпинат – 400 г Чеснок – 1–2 зубчика Масло растительное – 1 столовая ложка Кефир нежирный – 2 стакана Соль – по вкусу

Способ приготовления

Телятину нарезать небольшими кусочками, посолить и разложить в смазанные маслом порционные горшочки. К мясу добавить нашинкованный лук, мелко нарубленный чеснок и залить кефиром. Горшочки накрыть крышками, поставить в духовку и тушить мясо до готовности.

Шпинат промыть, дать стечь воде и нашинковать. За несколько минут до окончания тушения в горшочки с мясом добавить нашинкованный шпинат и выдержать в горячей духовке еще некоторое время.

Телятина, тушенная с овощами в кисло-сладком соусе

Компоненты

Телятина без костей – 600 г Лук репчатый – 2 шт. Морковь – 1 шт. Масло топленое – 2–3 столовые ложки Корень петрушки и сельдерея – по 1 шт. Уксус яблочный – 1 столовая ложка Паста томатная – 1 столовая ложка Сахар – 1 столовая ложка Небольшая корочка бородинского хлеба Мясной бульон или вода – 1,5 стакана Лавровый лист – 1 шт. Перец душистый – 2–3 горошины Соль – по вкусу

Способ приготовления

Мясо нарезать на порционные куски, слегка отбить, посолить и потушить под крышкой с добавлением небольшого количества воды. Морковь, лук и корешки почистить, нашинковать, добавить к мясу, влить разведенную в небольшом количестве воды томатную пасту, перемешать, положить кусочки масла и еще немного потушить вместе с мясом. Затем мясо с овощами равномерно разложить в порционные горшочки, залить бульоном (или водой) так, чтобы мясо полностью покрылось жидкостью. Горшочки накрыть крышками, поставить в духовку, томить мясо с овощами на среднем огне около 1 часа.

Затем в горшочки добавить пряности, натертую на терке ржаную корочку, сахар и уксус, перемешать. Уменьшить температуру духовки и продолжить тушение до полной готовности мяса. Подавать блюдо с любым гарниром и свежей зеленью.

Пельмени из телятины, тушенные в горшочке

Компоненты

Для теста

Мука пшеничная – 2 стакана Яйца – 2 шт. Вода – 0,5 стакана Соль – по вкусу

Для фарша

Телятина без костей – 500 г Лук репчатый – 1 шт. Вода – 1/4

стакана Соль – по вкусу

Способ приготовления

Муку просеять, насыпать горкой на рабочий стол, в середине горки сделать углубление и налить в него теплую воду, добавить яйца и соль. Постепенно захватывая муку, вымесить тесто до однородного состояния, накрыть салфеткой и выдержать 30 минут для приобретения эластичности. Затем тесто раскатать в тонкий пласт.

Приготовить фарш: пропустить через мясорубку мясо и очищенный лук, фарш посолить, влить немного холодной воды и тщательно перемешать.

Края раскатанного теста (примерно 6 см) смазать яйцом, на середину смазанной полосы выложить шарики фарша (на расстоянии 3–4 см один от другого), затем края смазанной полосы приподнять и накрыть ими фарш и специальной формочкой вырезать пельмени.

Обрезки теста использовать для повторной раскатки. Сформированные пельмени выложить на доску, посыпанную мукой, слегка подсушить и хранить в холодильнике.

В порционные горшочки налить немного воды или мясного бульона (можно овощного), положить лавровый лист, затем равномерно разложить пельмени. Заполненные горшочки накрыть крышками, поместить в духовку и томить блюдо до тех пор, пока пельмени не всплывут. После этого духовку выключить, выдержать пельмени в духовке еще пару минут и можно подавать к столу.

Блюда из кроличьего мяса

Кролик, тушенный со стручками фасоли

Компоненты

Мясо кролика – 600 кг Зеленые стручки фасоли – 400 г Лук репчатый – 1 шт. Морковь – 1 шт. Бульон овощной или мясной – 1 стакан Масло топленое – 2 столовые ложки Корица – 0,5 чайной ложки Зелень укропа – 1 маленький пучок Соль – по вкусу

Способ приготовления

Мясо нарезать небольшими кусочками, потушить под крышкой в масле, посолить, добавить корицу, перемешать и потушить еще 5 минут.

Тушеное мясо разложить в порционные керамические горшочки, равномерно добавить нарезанный кольцами лук, натертую на терке морковь, стручки фасоли и рубленый укроп, залить горячим бульоном. Горшочки накрыть, поставить в духовку и томить мясо до его полной готовности.

Кролик, тушенный с луком и зеленью

Компоненты

Мясо кролика – 700 г Лук репчатый – 3–4 шт. Масло растительное – 1–2 столовые ложки Масло топленое – 1 столовая ложка Лавровый лист – 1–2 шт. Зелень петрушки и укропа – по 1 пучку Соль – по вкусу

Способ приготовления

Лук почистить, нарезать полукольцами и немного потушить в растительном масле. Мясо нарезать порционными кусочками, посолить и разложить в смазанные маслом порционные горшочки. Сверху положить лук, влить немного горячей воды, добавить рубленую зелень и масло. Горшочки накрыть крышками,

поставить в духовку и тушить блюдо до полной готовности мяса.

Кролик, тушенный с овощами в сметане

Компоненты

Мясо кролика – 700 г Лук-порей – 1 стебель Лук репчатый – 2 шт. Морковь – 2 шт. Масло топленое – 3 столовые ложки Сметана – 1 стакан Сок лимонный – 2 столовые ложки Перец душистый – 2–3 горошины Лавровый лист – 1 шт. Соль – по вкусу

Способ приготовления

Крольчатину разрезать на порционные куски, посолить, сбрызнуть лимонным соком и поставить на ночь в холодильник.

Морковь и лук почистить и нашинковать. Промаринованные куски кролика выложить в смазанный маслом керамический горшок, добавить нашинкованные овощи, нарезанный кружочками лук-порей, влить немного воды и сметану, положить пряности.

Горшок накрыть крышкой, поставить в духовку и тушить блюдо до готовности.

Кролик, тушенный с овощами и гречневой кашей

Компоненты

Мясо кролика – 700 г Лук репчатый – 2 шт. Морковь – 1 шт. Масло топленое – 4 столовые ложки Гречневая крупа – 1,5 стакана Куриный бульон – 1 л Лавровый лист – 1 шт. Перец душистый – 2–3 горошины Соль – по вкусу

Способ приготовления

Крольчатину нарезать мелкими кусочками, посолить и сложить в керамический горшок. К мясу добавить нашинкованные лук и морковь, положить пряности и залить небольшим количеством горячего бульона. Горшок накрыть крышкой, поставить в духовку и тушить мясо с овощами до полуготовности. Затем в горшок с мясом насыпать промытую гречневую крупу,

долить оставшийся горячий бульон. Горшок накрыть крышкой, поставить в духовку и тушить блюдо до готовности.

Жаркое из кролика в горшочке

Компоненты

Мясо кролика – 800 г Масло топленое – 2–3 столовые ложки Вино сухое белое – 0,5 стакана Сок лимонный – 2 столовые ложки Лук репчатый – 3–4 шт. Чеснок – 1 зубчик Лавровый лист – 1 шт. Соль – по вкусу

Способ приготовления

Кролика разрезать на порционные куски, полить смесью лимонного сока и вина и выдержать в холодильнике 23 часа. Затем мясо вынуть из маринада, посолить и выложить в керамический горшок, сверху положить нарезанный кольцами лук и топленое масло, посыпать мелко нарубленным чесноком, залить горячей водой. Горшок накрыть, поставить в духовку и тушить мясо до его полной готовности. Подавать с любым гарниром.

Кролик, тушенный с яблоками в сметанном соусе

Компоненты

Мясо кролика – 800 г Масло топленое – 2–3 столовые ложки Мука пшеничная – 1 столовая ложка Лук репчатый – 4 шт. Яблоки – 3–4 шт. Сметана – 1 стакан Лавровый лист – 2 шт. Соль – по вкусу

Способ приготовления

Крольчатину разрезать на порционные куски, посолить и разложить в порционные горшочки. Сверху на мясо положить нарезанный кольцами лук, добавить масло, влить смешанную с мукой сметану и немного горячей воды, положить кусочки лаврового листа. Горшочки накрыть крышками, поставить в духовку и тушить мясо до готовности.

Яблоки разрезать на четвертинки, удалить сердцевину и

нарезать небольшими дольками. За 15 минут до окончания приготовления блюда в горшочки с мясом равномерно разложить подготовленные яблоки.

Кролик, тушенный в молоке

Компоненты

Мясо кролика – 800 г Лук репчатый – 2 шт. Морковь – 2 шт. Масло топленое – 1–2 столовые ложки Молоко – 2 стакана Душистый перец – 2 горошины Соль – по вкусу

Способ приготовления

Крольчатину разрубить на порционные куски, посолить, выложить в смазанный маслом керамический горшок. Лук и морковь почистить, нашинковать и добавить к мясу. Мясо с овощами залить горячим молоком, добавить масло и душистый перец.

Горшок накрыть крышкой, поставить в духовку и тушить блюдо при слабом кипении до полной готовности. Подавать со свежей зеленью или овощными салатами.

Кролик, тушенный с кабачком

Компоненты

Мясо кролика – 800 г Кабачок средний – 1 шт. Лук репчатый – 3 шт. Масло топленое – 2–3 столовые ложки Вино сухое красное – 0,5 стакана Лавровый лист – 1 шт. Соль – по вкусу

Способ приготовления

Крольчатину разрубить на порционные куски, полить вином и выдержать в холодильнике 2–3 часа. Затем мясо вынуть из маринада, посолить, выложить в смазанный маслом керамический горшок, добавить нашинкованный лук, подлить немного горячей воды. Горшок накрыть крышкой, поставить в духовку и тушить блюдо до полуготовности. Затем в мясо добавить нарезанный ломтиками кабачок и пряности и тушить

блюдо до полной готовности мяса.

Кроличий плов в горшочке

Компоненты

Мясо кролика – 600 г Рис – 1 стакан Лук репчатый – 1 шт. Морковь – 2 шт. Перец сладкий – 2 шт. Помидоры – 2 шт. Корешки петрушки – 2–3 шт. Корень сельдерея – 100 г Вода – 2,5 стакана Масло топленое – 3–4 столовые ложки Ягоды барбариса молотые – 1 чайная ложка Соль – по вкусу

Способ приготовления

Мясо кролика разрезать на маленькие кусочки, посолить, положить на сковороду, подлить немного горячей воды и потушить под крышкой до полуготовности. Затем мясо вместе с выделившимся при тушении соком выложить в керамический горшок, добавить масло и пряности. Морковь, коренья и лук почистить, нашинковать тонкой соломкой и также положить в горшок с мясом. Рис тщательно промыть, у сладкого перца удалить семена и нашинковать его соломкой. Помидоры бланшировать в кипятке, остудить, снять с них кожицу и нарезать небольшими дольками. Все подготовленные овощи и рис добавить в горшок с мясом, влить воду. Горшок плотно закрыть крышкой, поместить в духовку и готовить при средней температуре. Во время приготовления блюдо не перемешивать!

Блюда из птицы

Курица, тушенная в собственном соку

Компоненты

Куриные грудки – 800 г Бульон куриный со снятым жиром – 1 стакан Морковь – 1 шт. Лук – 1 шт. Масло растительное – 2–3 столовые ложки Лавровый лист – 2 шт. Соль – по вкусу

Способ приготовления

Курицу нарезать порционными кусками, посолить и разложить в порционные горшочки. Морковь и лук почистить, мелко нарезать, потушить в растительном масле и выложить в горшочки поверх мяса. Добавить лавровый лист, влить понемногу бульона или воды. Горшочки накрыть крышками, поставить в духовку и томить блюдо до готовности.

Курица, тушенная с рисом и грецкими орехами

Компоненты

Куриные грудки – 700–800 г Рис – 0,5 стакана Вода – 1,5 стакана Орехи грецкие измельченные – 0,5 стакана Лук репчатый – 1 шт. Морковь – 1 шт. Масло топленое – 2–3 столовые ложки Соль – по вкусу

Способ приготовления

Лук и морковь почистить и мелко нашинковать. С тушки курицы снять кожу, мясо разрезать на порционные куски, посолить, уложить в смазанный маслом керамический горшок, насыпать тщательно промытый рис, положить нашинкованные овощи, масло, орехи и соль и залить водой. Горшок накрыть крышкой, поставить в духовку и тушить блюдо до его полной готовности.

Пельмени с курицей и зеленью

Компоненты

Для теста

Мука – 2,5 стакана Яйцо – 1 шт. Вода – 0,5 стакана Соль – по вкусу

Для фарша

Филе курицы – 400 г Лук зеленый – 100 г Зелень петрушки – 100 г Зелень сельдерея – 100 г Лук репчатый – 1 шт. Морковь – 1 шт. Масло растительное – 2 столовые ложки Соль – по вкусу

Способ приготовления

Приготовить тесто: просеянную муку насыпать горкой на чистый стол, сделать в середине горки углубление, влить туда воду, вбить яйцо, положить соль и осторожно замесить тесто. Тесто тщательно вымесить до однородного состояния, накрыть салфеткой и выдержать 30–40 минут. Затем рабочий стол слегка посыпать мукой, положить на него вымешанное тесто, раскатать его ровным тонким слоем и нарезать кружочками.

Приготовить фарш: курицу пропустить через мясорубку, посолить.

Морковь и репчатый лук мелко нашинковать, немного потушить в растительном масле и смешать с мясом. Зелень мелко порубить и также смешать с мясом. Фарш еще немного посолить и тщательно перемешать. Если фарш будет жидковат, добавить немного муки. Приготовленный фарш выложить порциями на кружочки теста, сформировать пельмени, немного подсушить их на воздухе, разложить в смазанные маслом порционные горшочки, залить подсоленной водой, поместить в духовку и протомить до готовности.

Цыпленок в горшочке

Компоненты

Цыпленок – 1 кг Лук репчатый – 1 шт. Сок лимонный – 1–2 столовые ложки Лавровый лист – 1–2 шт. Перец душистый – 2–3 горошины Соль – по вкусу

Способ приготовления

Лук и чеснок почистить и очень мелко нарезать.

Цыпленка выпотрошить, посолить, натереть луком, сбрызнуть лимонным соком, положить в кастрюлю, накрыть крышкой и поставить в холодильник на 3–4 часа.

Затем маринованное мясо разрезать на порционные куски, положить в смазанные маслом порционные горшочки, залить небольшим количеством воды и добавить пряности. Горшочки накрыть крышками, поставить в духовку и тушить блюдо до готовности.

Подавать с любым гарниром и свежей зеленью.

Цыпленок, тушенный с яблоками и апельсинами

Компоненты

Цыпленок – 1 кг Яблоки – 2–3 шт. Апельсины – 3 шт. Масло сливочное – 2 столовые ложки Измельченная зелень петрушки – 2 столовые ложки Соль – по вкусу

Способ приготовления

Цыпленка выпотрошить и отварить в подсоленной воде до готовности. Вареное мясо разрезать на порционные куски и разложить в смазанные маслом порционные горшочки.

Сверху положить нарезанные дольками яблоки и апельсины, добавить масло и немного зелени. Горшочки закрыть крышками и поставить в духовку на 7-10 минут.

Цыпленок, тушенный с кабачками и зеленью

Компоненты

Цыпленок – 1 кг Кабачок средний – 1 шт. Лук репчатый – 1 шт. Морковь – 1 шт. Масло растительное – 2 столовые ложки

Измельченная зелень петрушки и укропа – по 2 столовые ложки Соль – по вкусу

Способ приготовления

Цыпленка разрезать на небольшие кусочки, посолить, разложить в смазанные маслом порционные горшочки и влить немного воды. Горшочки с мясом накрыть крышками, поставить в духовку и варить мясо до готовности.

Морковь и лук почистить, мелко нарезать и потушить под крышкой в масле.

Кабачок почистить и нарезать маленькими кубиками.

В горшочки с проваренным мясом положить нарезанный кабачок, тушеные овощи и зелень и продолжить приготовление блюда.

Цыпленок, тушенный с луком и морковью в сметане

Компоненты

Цыпленок – 1 кг Лук репчатый – 1–2 шт. Морковь – 1–2 шт. Сметана нежирная – 1 стакан Соль – по вкусу

Способ приготовления

Лук и морковь почистить и нашинковать соломкой.

Мясо нарезать небольшими кусочками, посолить, сложить слоями в смазанный маслом сотейник, пересыпая каждый слой мяса нашинкованным луком и морковью, залить сметаной, влить немного воды. Сотейник накрыть, поставить в горячую духовку и тушить блюдо до готовности.

Индейка, тушенная с капустой в томатном соусе

Компоненты

Индейка – 600 г Капуста белокочанная – 500 г Лук репчатый – 2 шт. Морковь – 1 шт. Паста томатная – 1 столовая ложка Лавровый лист – 2 шт. Соль – по вкусу

Способ приготовления

Индейку нарезать кусочками, посолить и выложить в смазанный маслом керамический горшочек. К мясу добавить нашинкованную капусту, морковь с луком и пряности, влить разведенную в небольшом количестве воды или бульона томатную пасту. Горшочек накрыть крышкой, поставить в духовку и тушить блюдо до полной готовности.

Индейка, тушенная с помидорами

Компоненты

Индейка – 1 кг Помидоры – 500 г Лук репчатый – 1–2 шт. Вино сухое белое – 0,5 стакана Соль – по вкусу

Способ приготовления

Индейку разрезать на порционные куски, полить вином и выдержать 3–4 часа в холодильнике. Затем мясо вынуть из маринада, посолить и выложить в смазанный маслом керамический горшок. К мясу добавить нарезанные дольками помидоры и нашинкованный колечками лук. Влить немного горячей воды. Горшок накрыть, поставить в духовку и тушить блюдо до готовности.

Индейка, тушенная в сметане

Компоненты

Индейка – 1 кг Лимонный сок —1–2 столовые ложки Сметана нежирная – 2 стакана Масло растительное – 1–2 столовые ложки Соль – по вкусу

Способ приготовления

Приготовить соус: смешать сметану с растительным маслом и лимонным соком.

Индейку нарезать небольшими кусочками, посолить, выложить в смазанный маслом керамический горшок и залить

приготовленным соусом.

Горшок накрыть, поставить в духовку и тушить мясо до готовности.

Индейка, тушенная с кабачком и сельдереем

Компоненты

Индейка – 1 кг Кабачок – 1 шт. Корень сельдерея – 100 г Лук репчатый – 1–2 шт. Соль – по вкусу

Способ приготовления

Мясо индейки разрезать на порционные куски, посолить и разложить в смазанные маслом порционные горшочки. Корень сельдерея почистить и натереть на крупной терке. Кабачок очистить от кожуры, нарезать небольшими кубиками. Подготовленные овощи равномерно разложить в горшочки с мясом. Сверху положить нарезанный кольцами лук. Мясо с овощами залить небольшим количеством воды. Горшочки накрыть крышками, поставить в духовку и тушить блюдо до готовности.

Мясные блюда, приготовленные на пару

Блюда из говядины и телятины

Говядина паровая

Компоненты

Говядина постная – 800 г Лук репчатый – 1 шт. Масло топленое – 1–2 столовые ложки Перец душистый – 2–3 горошины Зелень укропа – 1 маленький пучок Лавровый лист – 2 шт. Соль – по вкусу

Способ приготовления

Говядину нарезать порционными кусками, каждый кусок мяса отбить и посолить. В резервуар пароварки положить разрезанную пополам луковицу, лавровый лист, перец горошком и налить свежую воду. В корзину пароварки положить зеленый укроп, а на укроп подготовленные куски мяса. Готовить мясо в течение 40–60 минут.

Подавать паровое мясо с тушеными овощами и зеленью, каждую порцию сбрызнуть растопленным маслом.

Бефстроганов паровой

Компоненты

Говядина постная – 600 г Лук репчатый – 2 шт. Морковь – 1 шт. Корень пастернака – 1 шт. Масло сливочное – 3 столовые ложки Мука – 1–2 столовые ложки Паста томатная – 1 столовая ложка Простокваша – 1 стакан Лавровый лист – 1 шт. Перец душистый – 2–3 горошины Рубленая зелень кинзы и петрушки – по 2 столовые ложки Соль – по вкусу

Способ приготовления

Говядину нарезать небольшими кусочками. Каждый кусочек отбить, нарезать поперек волокон соломкой, посолить, сложить в чашу пароварки и влить подсоленную воду так, чтобы вода

покрыла мясо. В бачок пароварки налить воду, включить прибор и варить мясо до полуготовности. Лук, морковь и корень пастернака почистить, мелко нашинковать и потушить под крышкой в сливочном масле с добавлением небольшого количества воды. Затем полуготовое мясо посыпать мукой, добавить к нему тушеные овощи, томатную пасту и простоквашу, положить лавровый лист и душистый перец. Закрыть пароварку и продолжать варить мясо до готовности. Общее время приготовления блюда составляет 50–60 минут. Подавать бефстроганов с овощным гарниром, обильно посыпав рубленой зеленью.

Антрекоты паровые с овощами

Компоненты

Говядина постная – 600 г Лук репчатый – 2–3 шт. Морковь – 3 шт. Корень сельдерея – 100 г Масло сливочное – 2–3 столовые ложки Зелень петрушки – 1 пучок Лавровый лист – 1 шт. Перец душистый – 2–3 горошины Сметана нежирная – 1 стакан Соль – по вкусу

Способ приготовления

Мясо разрезать на 4 части, отбить, посолить и уложить в чашу пароварки.

Лук, морковь и корень сельдерея почистить, нашинковать и также выложить в чашу на мясо, добавить мелко нарубленную петрушку, пряности, масло, влить немного горячей кипяченой воды и полить сметаной. В пароварку налить воду, включить прибор и готовить блюдо примерно 50–60 минут.

Говядина паровая с овощами в томатном соусе

Компоненты

Говядина постная – 700 г Лук репчатый – 2 шт. Морковь – 1 шт. Масло топленое – 3 столовые ложки Корень петрушки и сельдерея – по 1 шт. Лимонный сок – 1 столовая ложка Паста томатная – 1 столовая ложка Сахар – 1 столовая ложка Небольшая корочка бородинского хлеба Мясной бульон или вода –

1–1,5 стакана Лавровый лист – 1 шт. Перец душистый – 2–3 горошины Соль – по вкусу

Способ приготовления

Мясо нарезать на порционные куски, слегка отбить и посолить. Морковь, лук и корешки почистить, нашинковать и немного потушить в топленом масле. В чашу пароварки положить подготовленное мясо, сверху положить тушеные овощи, добавить томатную пасту, посолить и залить горячим бульоном (или кипяченой водой). Готовить мясо в пароварке около 50 минут. Затем в чашу с мясом добавить пряности, муку, измельченную ржаную корочку, сахар и лимонный сок и продолжить приготовление до полной готовности мяса. Подавать блюдо со свежей зеленью и любым гарниром.

Азу в яблочном соке

Компоненты

Говяжья вырезка – 700 г Лук репчатый – 3 шт. Паста томатная – 1 столовая ложка Яблочный сок – 1 стакан Масло топленое – 2 столовые ложки Чеснок —1–2 зубчика Мука – 1 столовая ложка Лавровый лист – 2 шт. Перец душистый – 2–3 горошины Соль – по вкусу

Способ приготовления

Мясо нарезать небольшими кубиками, лук почистить и нарезать кольцами.

Мясо с луком выложить в чашу пароварки, посолить, поперчить, добавить томатную пасту, измельченный чеснок, столовую ложку муки и пряности, влить сок и 3–4 столовые ложки мясного бульона или кипяченой воды и перемешать. Включить пароварку, предварительно налив в нее воду, и готовить блюдо 50–60 минут. Подавать со свежей зеленью.

Говядина с кабачками и помидорами

Компоненты

Говядина постная – 500 г Кабачки – 500 г Помидоры – 2 шт. Морковь – 1 шт. Лук – 1 шт. Масло растительное – 2 столовые ложки Перец душистый – 2–3 горошины Лавровый лист – 2 шт. Соль – по вкусу

Способ приготовления

Говядину нарезать маленькими кусочками, сложить в чашу пароварки, добавить соль, положить пряности и влить немного воды. В пароварку налить воду, включить прибор и варить мясо на пару до полуготовности. Морковь и лук почистить, мелко нарезать и слегка потушить в растительном масле. Помидоры опустить на минуту в кипяток, вынуть, остудить, снять с них кожицу и нарезать дольками. Кабачки почистить, удалить сердцевину, нарезать маленькими кубиками. Подготовленные овощи добавить к мясу и продолжать тушить блюдо на пару до его полной готовности.

Котлеты говяжьи паровые

Вариант 1

Компоненты

Говядина постная – 600 г Молоко – 0,25 стакана Сметана – 0,25 стакана Яйца сырые – 2 шт. Соль – по вкусу Лавровый лист – 1–2 шт. Перец душистый – 2–3 горошины Чеснок – 3 зубчика Молотая смесь сухих, трав – 1 столовая ложка Зеленый лук – 1 пучок

Способ приготовления

Мясо дважды пропустить через мясорубку, в фарш добавить сметану и молоко, вбить сырые яйца, тщательно перемешать, посолить и вымесить фарш. Мокрыми руками сформировать котлетки и выложить их в корзину пароварки, предварительно выстлав ее дно зеленым луком. В пароварку налить воду, добавить разрезанные пополам зубчики чеснока и специи, включить прибор и готовить котлеты на пару 30–40 минут.

Вариант 2

Компоненты

Говядина постная – 600 г Лук репчатый – 1 шт. Картофель – 1 шт. Соль – по вкусу Лавровый лист – 1 шт. Зелень петрушки и укропа – по 1 пучку

Способ приготовления

Лук и картофель почистить, разрезать на куски. Мясо вместе с луком и картофелем пропустить через мясорубку. Фарш посолить, хорошо вымесить и вылепить котлеты. В резервуар пароварки налить воду, положить в нее лавровый лист. Дно корзины пароварки выстлать зеленью петрушки и укропа. На зелень выложить котлеты. Включить пароварку и готовить блюдо примерно 45 минут.

Фрикадельки говяжьи паровые

Компоненты

Говядина постная – 500 г Лук репчатый – 1 шт. Рис отварной – 1 стакан Яйца сырые – 2 шт. Соль – по вкусу Зелень сельдерея – 1 пучок Лавровый лист – 1–2 шт. Перец душистый – 3–4 горошины

Способ приготовления

Лук почистить и разрезать на несколько частей. Мясо с рисом и луком пропустить через мясорубку. Полученный фарш посолить, смешать с сырыми яйцами, тщательно перемешать и вылепить шарики. Чтобы фарш не прилипал к рукам, руки надо чаще смачивать водой. В резервуар пароварки налить воду, положить в нее специи. Дно корзины пароварки выстлать тонким слоем зелени сельдерея. На зелень выложить мясные шарики, включить прибор и готовить фрикадельки на пару.

Биточки паровые в томатном соусе

Компоненты

Говядина постная – 400 г Рис отварной – 0,5 стакана Яйца – 2 шт. Лук репчатый – 3 шт. Мука – 1–1,5 столовые ложки Помидоры – 3–4 шт. Паста томатная – 1 столовая ложка Капуста белокочанная – 50 г Чеснок – 1–2 зубчика Сыр тертый – 2–3 столовые ложки Зелень петрушки и укропа – по 1 небольшому пучку Соль – по вкусу

Способ приготовления

Лук и чеснок почистить. Помидоры опустить на минуту в кипяток, вынуть, остудить, снять с них кожицу и нарезать дольками. Через мясорубку пропустить говядину, капусту, головку лука, рис и чеснок. В полученный фарш добавить два яичных желтка, рубленую зелень, посолить и все тщательно перемешать. Из этого фарша сформировать небольшие котлетки, обвалять в муке и уложить их в чашу пароварки. Оставшиеся две головки лука мелко нашинковать. Смешать томатную пасту с половиной стакана горячей воды и полить этим соусом котлеты, сверху положить дольки помидоров и измельченный лук. Посыпать тертым сыром. Включить пароварку и готовить блюдо на пару.

Телятина паровая под сметанным соусом

Компоненты

Телятина – 700 г Лук репчатый – 3 шт. Морковь – 2–3 шт. Масло растительное – 2–3 столовые ложки Чеснок – 1 зубчик Эстрагон – 1 маленький пучок Лист лавровый – 2 шт. Перец душистый – 2–3 горошины Сметана нежирная – 1,5 стакана Мука – 2 столовые ложки Масло топленое – 2 столовые ложки Измельченная зелень петрушки и сельдерея – по 2 столовые ложки Соль – по вкусу

Способ приготовления

Телятину нарезать порционными кусками, отбить и посолить. В резервуар пароварки налить воду, положить в нее зубчик чеснока, добавить душистый перец и лавровый лист. В корзину пароварки положить зелень эстрагона, а на нее выложить телятину. Включить пароварку и готовить мясо в течение 50–60

минут.

Морковь и лук почистить, мелко нарезать и потушить овощи в растительном масле. Затем приготовить соус: муку слегка обжарить в топленом масле до золотистого цвета, постепенно при постоянном перемешивании влить сметану, тщательно растирая комочки, довести соус до кипения и проварить 2–3 минуты.

Готовое мясо выложить на тарелки, добавить тушеные овощи, полить сметанным соусом и посыпать рубленой зеленью.

Телятина с черносливом и помидорами

Компоненты

Телятина – 700 г Чернослив свежий – 100 г Лук репчатый – 1 шт. Морковь – 1 шт. Корень пастернака – 1 шт. Помидоры – 700 г Чеснок – 1–2 зубчика Масло топленое – 2–3 столовые ложки Лавровый лист – 2 шт. Перец душистый – 2–3 горошины Рубленая зелень петрушки и укропа – по 2–3 столовые ложки Соль – по вкусу

Способ приготовления

Телятину нарезать небольшими порционными кусками, посолить и выложить в чашу пароварки.

Лук, морковь и корень пастернака почистить и мелко нарезать. Чеснок также почистить и очень мелко нарезать. Чернослив разрезать пополам и удалить косточки. Помидоры опустить на минуту в кипяток, затем быстро вынуть, немного остудить, снять с них кожицу и нарезать дольками. Все подготовленные овощи и чернослив положить на мясо, еще, если нужно, посолить, добавить пряности, влить немного воды, положить масло, перемешать и варить в пароварке до полной готовности блюда. Подавать с рубленой зеленью.

Телятина с морковью, черносливом и изюмом

Компоненты

Телятина – 800 г Чернослив – 200 г Морковь – 800 г Изюм – 2 столовые ложки Лук репчатый – 1 шт. Корень петрушки – 2 шт. Соль – по вкусу Мука – 1 столовая ложка Лавровый лист – 1 шт. Вино столовое белое – 2–3 столовые ложки Масло топленое – 2–3

столовые ложки

Способ приготовления

Изюм и чернослив замочить в небольшом количестве теплой воды. Как только они набухнут, воду слить и удалить у чернослива косточки. Мясо нарезать кусочками, посолить и сложить в чашу пароварки. Добавить столовую ложку топленого масла, влить немного горячей кипяченой воды и вино. Готовить мясо в пароварке до полуготовности. Морковь, лук и корень петрушки почистить. Морковь нарезать тонкими кружочками, а лук и петрушку нашинковать соломкой. Затем морковь немного потушить под крышкой в сливочном масле, добавить лук и петрушку и еще немного потушить. Как только мясо станет наполовину готово, всыпать в чашу столовую ложку муки, перемешать, поверх мяса положить тушеные овощи, а сверху положить чернослив и изюм и добавить лавровый лист. Пароварку закрыть и продолжить приготовление блюда. Общее время приготовления около 50 минут.

Бифштекс телячий с яйцами

Компоненты

Телячья вырезка – 500 г Яйца – 3 шт. Масло сливочное – 3 столовые ложки Вино столовое белое – 0,5 стакана Зелень сельдерея – 1 пучок Лавровый лист – 1 шт. Перец душистый – 2–3 горошины Рубленая зелень укропа и петрушки – по 2–3 столовые ложки Соль – по вкусу

Способ приготовления

Мясо нарезать порционными кусками, каждый кусок хорошо отбить и посолить. В пароварку налить воду, положить в нее лавровый лист и душистый перец и влить вино.

Дно паровой корзины выстлать зеленью сельдерея, на зелень положить подготовленное мясо и варить его на пару 20–30 минут. Затем чашу пароварки смазать растопленным сливочным маслом, вбить туда яйца и варить на пару 8-10 минут вместе с мясом. Подавать бифштекс с яйцом и рубленой зеленью.

Телятина паровая с овощным гарниром

Компоненты

Телятина – 700 г Баклажаны – 400 г Помидоры – 2 шт. Лук репчатый – 2 шт. Чеснок – 4 зубчика Масло растительное – 0,5 стакана Перец душистый – 5–6 горошин Зелень петрушки и укропа – по 1 пучку Лавровый лист – 2 шт. Соль – по вкусу

Способ приготовления

В пароварку налить воду, положить в нее душистый перец и лавровый лист. Мясо нарезать порционными кусками, посолить и положить в корзину пароварки, выстланную зеленью петрушки и укропа. Готовить мясо до полуготовности, примерно 30–35 минут. Баклажаны нарезать кружочками и потушить под крышкой в растительном масле до полуготовности. К баклажанам добавить измельченный репчатый лук и мелко нарезанные помидоры и все вместе еще немного потушить. Помидоры нужно предварительно ошпарить кипятком и снять с них кожицу. Чеснок почистить и мелко нарезать. Все подготовленные овощи выложить в чашу пароварки, влить несколько столовых ложек горячего сока с поддона, добавить немного соли, закрыть пароварку и продолжать готовить блюдо одновременно с гарниром до его полной готовности.

Тефтели в томатном соусе

Компоненты

Телятина без костей – 500 г Бульон мясной – 1 стакан Лук зеленый – 100 г Хлеб белый без корок – 150 г Молоко – 0,5 стакана Мука – 2–3 столовые ложки Масло топленое – 3 столовые ложки Соус томатный – 1 стакан Чеснок – 1–2 зубчика Лавровый лист – 2 шт. Перец душистый – 5–6 горошин Соль – по вкусу

Способ приготовления

Мясо с зеленым луком пропустить через мясорубку, добавить размоченный в молоке и слегка отжатый хлеб, посолить.

Полученную массу хорошо перемешать и сформировать из нее шарики. Мясные шарики обвалять в муке, выложить в чашу пароварки, залить бульоном, добавить томатный соус, лавровый лист, душистый перец и толченый чеснок. Включить пароварку, предварительно налив в нее воду, и готовить блюдо 40–50 минут. Подавать с отварным рисом или тушеными овощами и свежей зеленью.

Телятина с черносливом в сладком соусе

Компоненты

Телятина – 700 г Чернослив – 500 г Масло топленое – 2 столовые ложки Мука – 1 столовая ложка Сахар – 2 чайные ложки Лавровый лист – 1 шт. Бульон мясной – 0,5 стакана Соль – по вкусу

Способ приготовления

Мясо нарезать небольшими кусочками, выложить в чашу пароварки, посолить, положить масло и лавровый лист. Чернослив предварительно вымочить в горячей воде, разрезать пополам и удалить косточки. Половинки чернослива выложить на мясо и влить горячий мясной бульон.

Сахар прожарить на сухой сковороде до светло-коричневого цвета и развести в небольшом количестве кипятка, добавить к нему муку, размешать. Если соус недостаточно сладок, добавить еще немного сахара. Этот соус влить в чашу с мясом и черносливом. В пароварку налить воду, включить прибор и готовить блюдо около 50–60 минут.

Тефтели нежные в молочном соусе

Компоненты

Телятина без костей – 350 г Творог – 50 г Сыр «Адыгейский» – 50 г Яйцо сырое – 1 шт. Рубленая зелень петрушки – 2 столовые ложки Чеснок – 1 зубчик Масло сливочное – 1–2 столовые ложки Молоко – 1,5 стакана Мука – 1,5 столовые ложки Соль – по вкусу

Способ приготовления

Мясо, творог и сыр пропустить через мясорубку. Фарш поперчить, если нужно, посолить, добавить в него кусочки сливочного масла, рубленую зелень и яйцо и тщательно вымесить. Сформировать шарики и выложить их в чашу пароварки, добавить оставшееся масло и мелко нарубленный чеснок и залить смесью молока с мукой. Готовить блюдо на пару, примерно 40–45 минут.

Телятина паровая в молочном соусе

Компоненты

Телятина без костей – 700 г Масло топленое – 1 столовая ложка Молоко – 1,5 стакана Лук репчатый – 1–2 шт. Мука – 1 столовая ложка Соль – по вкусу Зелень петрушки и укропа – по маленькому 1 пучку

Способ приготовления

Мясо нарезать небольшими ломтиками. Лук почистить и нарезать кольцами. Затем мясо с луком выложить в чашу пароварки, посолить, залить молоком, добавить масло, мелко нарубленную зелень и столовую ложку муки. В пароварку налить воду, включить прибор и готовить блюдо на пару.

Рулет паровой

Компоненты

Телятина без костей – 500 г Картофель – 1–2 шт. Лук репчатый – 1–2 шт. Морковь – 1–2 шт. Чеснок – 1–2 зубчика Масло топленое – 3 столовые ложки Яйцо сырое – 1 шт. Сметана – 2–3 столовые ложки Сухари панировочные – 1 столовая ложка Зелень укропа – 1 маленький пучок Зелень сельдерея – 1 пучок Лавровый лист – 1–2 шт. Соль – по вкусу

Способ приготовления

Телятину тщательно отбить, так чтобы получился тонкий прямоугольник мяса и посолить. Картофель, лук и морковь почистить и нарезать маленькими кубиками. Овощи немного потушить в топленом масле, затем добавить к ним мелко нарезанный чеснок, рубленый укроп, сметану и сырое яйцо, посолить, поперчить, тщательно перемешать и выложить приготовленную массу на середину мясного прямоугольника. Мясо свернуть рулетом, перевязать прочной ниткой и положить в корзину пароварки. На дно корзины предварительно положить тонким слоем зелень сельдерея. В резервуар пароварки налить воду, положить лавровый лист, включить прибор и готовить блюдо около 40 минут.

Телятина с цветной капустой и овощами

Компоненты

Телятина – 700 г Лук репчатый – 2 шт. Морковь – 2 шт. Корень сельдерея – 100 г Капуста цветная – 400 г Сметана – 1 стакан Масло сливочное – 3–4 столовые ложки Измельченная зелень укропа и кинзы – по 2 столовые ложки Перец душистый – 2–3 горошины Соль – по вкусу

Способ приготовления

Мясо нарезать небольшими кусочками и посолить. Морковь и корень сельдерея почистить и натереть на крупной терке. Лук почистить и нарезать полукольцами.

Цветную капусту разобрать на соцветии и нашинковать. Морковь, сельдерей и лук слегка потушить под крышкой в сливочном масле. В чашу пароварки сложить подготовленное мясо с тушеными овощами, сверху положить цветную капусту, посолить, поперчить, залить сметаной, добавить измельченную зелень, пряности и немного воды. Включить пароварку и довести блюдо до полной готовности.

Суфле мясное

Компоненты

Вареная телятина – 500 г Молоко – 1 стакан Мука – 25 г

Масло сливочное – 25 г Масло растительное – 3 столовые ложки Яйца сырые – 3 шт. Соль – по вкусу

Способ приготовления

Вареное мясо пропустить 3 раза через мясорубку с мелкой решеткой. Смешать молоко с мукой и соединить его с мясом, добавить соль, растительное масло и яичные желтки, все тщательно перемешать. Яичные белки хорошо взбить, соединить их с мясным фаршем и все тщательно взбить миксером. Затем взбитую массу выложить в смазанную маслом форму для пудинга, накрыть фольгой, поставить в пароварку и готовить блюдо на пару.

Телятина паровая в томатном соусе

Компоненты

Телятина – 700 г Масло сливочное – 2 столовые ложки Лук репчатый – 1 шт. Корень сельдерея – 50 г Вино столовое белое – 3–4 столовые ложки Зелень петрушки – 1 пучок Лавровый лист – 1 шт. Душистый перец – 5–6 горошин Измельченная лимонная цедра – 1 столовая ложка Мука – 1,5 столовые ложки Томатная паста – 1 столовая ложка Чеснок – 1 зубчик Соль – по вкусу

Способ приготовления

Мясо нарезать порционными кусками, натереть лимонной цедрой и посолить. В резервуар пароварки налить воду, положить в нее лавровый лист и душистый перец, разрезанную пополам луковицу и кусочки корня сельдерея. В корзину пароварки положить тонким слоем зелень петрушки, на нее – подготовленное мясо и готовить блюдо на пару до полуготовности мяса. Затем мясо переложить в чашу пароварки, влить полстакана бульона из пароварки, добавить вино, муку, томатную пасту, сливочное масло и мелко нарезанный чеснок. Пароварку закрыть и варить мясо до полной готовности. Готовое мясо выложить на блюдо и полить соусом.

Телятина ароматная

Компоненты

Телятина – 800 г Вино красное виноградное – 1 стакан Масло растительное – 3 столовые ложки Лимонный сок – 1 столовая ложка Чеснок – 2 зубчика Лук репчатый – 1 шт. Лавровый лист – 2 шт. Базилик молотый – 1 чайная ложка Перец душистый – 3–4 горошины Зелень укропа – 1 пучок Соль – по вкусу

Способ приготовления

Телятину нарезать маленькими кусочками и сложить в эмалированную миску. Приготовить маринад: смешать вино с растительным маслом и лимонным соком. Репчатый лук почистить и очень мелко нарезать. Также мелко нарезать чеснок. Залить приготовленной смесью лук и чеснок, добавить душистый перец, базилик, соль и измельченный лавровый лист. Этим маринадом залить мясо и поставить на ночь в холодильник.

Корзину пароварки выложить укропом. Мясо вынуть из маринада, слегка отжать сок, посолить и положить на укроп. В резервуар пароварки налить воду и готовить телятину на пару, примерно 30–40 минут.

Зразы паровые

Компоненты

Телятина без костей – 600 г Лук репчатый – 1–2 шт. Белый черствый хлеб без корок – 100 г Молоко – 0,5 стакана Масло сливочное – 2 столовые ложки Соль – по вкусу Лавровый лист – 1 шт. Перец душистый – 2–3 горошины Кружочки лимона – 2 шт. Зелень петрушки и кинзы – по 1 маленькому пучку

Способ приготовления

Телятину нарезать порционными кусками и отбить. Приготовить фарш: репчатый лук почистить и мелко порубить. Черствый хлеб размочить в молоке, отжать избыток жидкости, смешать его с луком, заправить солью, добавить размягченное сливочное масло и тщательно перемешать. На каждый кусок мяса положить по столовой ложке фарша, завернуть мясо трубочкой, связать нитками, посолить и поперчить. В резервуар пароварки

налить воду и добавить специи: лавровый лист, душистый перец и кружочки лимона. Корзину пароварки выстлать зеленью петрушки и кинзы, на зелень положить подготовленные зразы. Включить пароварку и готовить мясо 50–60 минут. Подавать с томатным соусом.

Телятина паровая с пастернаком, фасолью и зеленым горошком

Компоненты

Телятина – 600 г Масло топленое – 2–3 столовые ложки Морковь – 3 шт.

Лук репчатый – 2 шт. Корень пастернака – 2 шт. Зеленый горошек лущеный свежий – 100 г Фасоль лущеная – 100 г Чеснок – 1 зубчик Вино сухое белое – 2–3 столовые ложки Сок лимонный – 1 столовая ложка Зелень петрушки и сельдерея – по 1 пучку Соль – по вкусу

Способ приготовления

Телятину нарезать небольшими кусочками, посолить и положить в чашу пароварки. Добавить столовую ложку топленого масла, лимонный сок и вино, влить немного воды, насыпать фасоль и зеленый горошек и положить мелко нарубленный чеснок. В пароварку налить воду, включить прибор и готовить мясо до полуготовности. Морковь, лук и корень пастернака почистить. Лук нарезать колечками, а морковь и пастернак – кружочками. Овощи потушить в сливочном масле. Как только мясо станет наполовину готово, добавить к нему тушеные овощи и оставшееся сливочное масло и продолжать готовить блюдо на пару. Подавать с мелко нарубленной зеленью.

Телятина паровая с яйцами

Компоненты

Телятина – 700 г Лук репчатый – 2 шт. Корень пастернака – 2 шт. Лимонный сок – 2 столовые ложки Масло топленое – 1–2 столовые ложки Молоко —1/3 стакана Яйца сырые – 2 шт. Перец душистый – 6–7 горошин Лавровый лист – 1 шт. Чеснок – 2 зубчика

Зелень сельдерея – 1 пучок Рубленая зелень петрушки и укропа – по 2 столовые ложки Соль – по вкусу

Способ приготовления

Мясо нарезать порционными кусками, сбрызнуть лимонным соком и выдержать в холодильнике 30 минут. Затем мясо посолить. Корзину пароварки выстлать зеленью сельдерея и уложить на нее куски подготовленного мяса. В пароварку налить воду, добавить в нее дольки чеснока, лавровый лист и душистый перец, включить прибор и готовить мясо 30–40 минут.

Лук и корень пастернака почистить, нашинковать соломкой и немного потушить в топленом масле. Тушеные овощи выложить в чашу пароварки. Взбить яйца, смешать с молоком и солью и тщательно взбить смесь. Овощи залить яичной смесью, чашу с овощами и яйцами поместить в пароварку и продолжить приготовление блюда. Подавать телятину с яичницей, посыпав мелко нарубленной зеленью.

Печень, тушенная в сметане

Компоненты

Печень говяжья – 600 г Лук репчатый – 2 шт. Морковь – 2 шт. Масло топленое – 2–3 столовые ложки Сметана нежирная – 1 стакан Мясной бульон – 1 стакан Мука – 2 столовые ложки Соль – по вкусу

Способ приготовления

Печень выдержать в кипятке 2–3 минуты, вынуть и охладить, затем очистить от пленки, нарезать кусочками, залить сметаной и поставить в холодильник на 2 часа.

Морковь и лук почистить, нашинковать и потушить в масле до полуготовности.

Кусочки печени посолить и выложить в чашу пароварки. К печени добавить тушеные овощи, залить горячим бульоном и сметаной, в которой выдерживалась печень. Включить пароварку и тушить блюдо до полной готовности.

Котлеты печеночные паровые

Компоненты

Печень говяжья – 400 г Лук репчатый – 1 шт. Чеснок – 1–2 зубчика Сухари панировочные – 1–2 столовые ложки Сметана – 5 столовых ложек Зелень петрушки и укропа – по 1 маленькому пучку Масло топленое – 1 столовая ложка Соль – по вкусу

Способ приготовления

Печень выдержать в кипятке 2–3 минуты, вынуть, охладить, очистить от пленок и пропустить через мясорубку вместе с очищенным луком и чесноком. Фарш посолить, влить сметану, тщательно перемешать и поставить в холодильник на 2 часа.

Затем из фарша сформировать котлеты, обвалять их в сухарях и слегка подрумянить с двух сторон в топленом масле. Корзину пароварки выстлать зеленью петрушки и укропа, выложить на нее подготовленные котлеты и готовить на пару примерно 15 минут.

Печень, тушенная с бананом и киви

Компоненты

Печень говяжья – 300 г Лук репчатый – 1 шт. Вино столовое белое -4 столовые ложки Лимонный сок – 2 столовые ложки Масло растительное – 3 столовые ложки Масло сливочное – 2 столовые ложки Банан – 1 шт. Киви – 1 шт. Сливки – 1 неполный стакан Соль – по вкусу

Способ приготовления

Приготовить маринад, смешав вино с лимонным соком и растительным маслом. Печень нарезать небольшими кусочками и полить приготовленным маринадом. Лук почистить, нарезать тонкой соломкой и перемешать его с маринованной печенью. Поставить на ночь в холодильник. Затем замаринованную печень с луком немного потушить в сливочном масле, выложить в чашу пароварки, посолить, добавить мелко нарезанные банан и киви, влить сливки и готовить блюдо на пару. Это блюдо хорошо сочетается с рисовым гарниром.

Язык в сливочном соусе

Компоненты

Язык говяжий – 600 г Лук репчатый – 1 шт. Масло топленое – 2 столовые ложки Сок лимонный – 1 столовая ложка Сливки – 1 стакан Молоко – 1 стакан Мука – 1,5 столовые ложки Перец душистый – 2–3 горошины Лавровый лист – 1 шт. Базилик молотый – 1 чайная ложка Соль – по вкусу

Способ приготовления

Язык промыть, подержать в кипятке, очистить, промыть еще раз, нарезать кусочками, посолить, сбрызнуть лимонным соком, обвалять в муке и потушить в топленом масле. Затем добавить нарезанный кольцами репчатый лук и еще немного потушить. Язык с луком выложить в чашу пароварки, залить горячим молоком и сливками, положить пряности и готовить блюдо на пару.

Язык, тушенный с луком-пореем

Компоненты

Язык говяжий – 600 г Мясной бульон – 2 стакана Лук-порей – 1 стебель Корень сельдерея – 100 г Перец душистый – 3–4 горошины Лавровый лист – 1 шт. Рубленая зелень сельдерея – 3 столовые ложки Соль – по вкусу

Способ приготовления

Язык хорошо промыть, залить кипятком, выдержать в нем минут 10, затем вынуть, остудить, очистить, еще раз промыть и нарезать небольшими кусочками. Лук-порей нарезать тонкими кружочками. Корень сельдерея почистить и натереть на мелкой терке.

В чашу пароварки выложить язык, посолить, сверху положить лук-порей и сельдерей, добавить пряности и рубленую зелень, залить горячим мясным бульоном и готовить блюдо на пару.

Блюда из кролика

Кролик паровой с луком

Компоненты

Мясо кролика – 700 г Лук репчатый – 2 шт. Сухие пряные травы – 1 столовая ложка Зелень петрушки и сельдерея – по 1 пучку Лавровый лист – 1–2 шт. Соль – по вкусу

Способ приготовления

Мясо нарезать порционными кусками, слегка отбить, посолить и выложить в корзину пароварки, выстланную зеленью петрушки и сельдерея. На мясо положить нарезанный кольцами репчатый лук. В пароварку налить воду, добавить в нее лавровый лист и пряные травы. Включить прибор и варить блюдо до его полной готовности.

Кролик паровой с овощами и зеленью

Компоненты

Мясо кролика – 600 г Помидоры – 2 шт. Перец сладкий – 2–3 шт. Морковь – 2 шт. Лук репчатый – 1 шт. Чеснок – 2 зубчика Масло топленое – 2 столовые ложки Бульон мясной – 0,5 стакана Сметана – 2/3 стакана Измельченная зелень укропа и кинзы – по 2–3 столовые ложки Лавровый лист – 1 шт. Зелень базилика – 2–3 веточки Соль – по вкусу

Способ приготовления

Мясо нарезать небольшими кусочками, посолить и немного потушить в небольшом количестве воды, добавив столовую ложку масла. Затем мясо выложить в чашу пароварки, добавить мелко нашинкованные лук и морковь. Помидоры бланшировать в кипятке, немного остудить, снять с них кожицу и нарезать небольшими дольками. Сладкий перец очистить от семян и

нашинковать соломкой. В чашу с мясом положить все подготовленные овощи, добавить измельченный чеснок, оставшееся масло, мелко нарубленную зелень, веточки базилика и остальные пряности, залить бульоном и сметаной. В пароварку налить воду, включить прибор и готовить блюдо, примерно 45–50 минут. Подавать к столу со свежей зеленью.

Кролик с мятой в сметанном соусе

Компоненты

Мясо кролика – 700 г Сметана нежирная – 1 стакан Лук репчатый – 2 шт. Масло топленое – 1 столовая ложка Мука – 1 столовая ложка Лавровый лист – 1 шт. Перец душистый – 4–5 горошин Листья мяты – 1 пучок Соль – по вкусу

Способ приготовления

Мясо нарезать порционными кусками, посолить и выложить в корзину пароварки, дно которой предварительно выстлать листьями мяты. В пароварку налить воду, положить в нее лавровый лист и душистый перец, включить прибор и варить мясо почти до готовности. Лук почистить, нашинковать тонкой соломкой и немного потушить в масле. Затем в чашу пароварки влить смешанную с мукой сметану и положить лук, посолить и поперчить, тщательно перемешать, закрыть пароварку и продолжить приготовление до полной готовности мяса. Подавать с овощным гарниром, полив блюдо приготовленным соусом.

Кролик паровой ароматный

Компоненты

Мясо кролика – 800 г Лук репчатый – 1 шт. Чеснок – 3 зубчика Масло топленое – 2 столовые ложки Вино столовое белое – 1 стакан Сок лимонный – 2 столовые ложки Перец душистый – 5–6 горошин Лавровый лист – 2 шт. Зелень петрушки – 1 пучок Листья мяты – 5–6 шт. Соль – по вкусу

Способ приготовления

Крольчатину разрезать на порционные куски, натереть толченым чесноком и разрезанной луковицей, сбрызнуть лимонным соком, полить вином и выдержать в этом маринаде 3–4 часа в холодном месте. Затем куски кролика вынуть из маринада, посолить и выложить в выстланную зеленью петрушки корзину пароварки. Между кусками мяса положить по листочку мяты. В пароварку налить воду, положить в нее душистый перец и лавровый лист. Включить прибор и готовить мясо 50–60 минут.

Кролик с гречневой кашей

Компоненты

Мясо кролика – 800 г Лук репчатый – 1 шт. Корень петрушки – 2 шт. Морковь – 1 шт. Масло топленое – 3 столовые ложки Гречневая крупа – 1 стакан Вода – 2 стакана Лавровый лист – 1 шт. Перец душистый – 2–3 горошины Соль – по вкусу

Способ приготовления

Крольчатину нарезать мелкими кусочками, посолить, сложить на сковороду и немного потушить под крышкой в растопленном масле. Затем к мясу добавить нашинкованные лук, корень петрушки и морковь и потушить мясо вместе с овощами. Тушеное мясо с овощами поместить в чашу пароварки, добавить лавровый лист и душистый перец и влить немного горячей воды. В пароварку налить воду, включить прибор и готовить мясо до полуготовности, примерно 20 минут. Затем к мясу добавить хорошо промытую гречневую крупу, влить еще два стакана горячей воды, немного посолить, добавить оставшееся масло и продолжить приготовление блюда до его полной готовности.

Кролик паровой с белыми кореньями

Компоненты

Мясо кролика – 700 г Вино столовое белое – 1 стакан Сок лимонный – 2 столовые ложки Чеснок – 3–4 зубчика Лук репчатый – 2–3 шт. Морковь – 1 шт. Корень пастернака – 1 шт. Корень сельдерея – 1 шт. Корень петрушки – 1–2 шт. Сметана – 1 стакан Масло топленое – 2 столовые ложки Мука – 1 столовая ложка Лавровый лист – 2–3 шт. Рубленая зелень укропа – 2–3 столовые ложки Соль – по вкусу

Способ приготовления

Крольчатину нарезать порционными кусками. Приготовить маринад: смешать лимонный сок с вином, добавить толченый чеснок, тщательно перемешать, полить этим маринадом мясо и выдержать в холодильнике 2–3 часа.

Затем мясо вынуть из маринада, выложить в чашу пароварки, посолить, добавить нашинкованные овощи и коренья, влить смешанную с мукой сметану, положить лавровый лист, рубленый укроп и масло. Включить пароварку и готовить блюдо 50–60 минут.

Кролик паровой в молочном соусе

Компоненты

Мясо кролика – 800 г Лук репчатый – 2 шт. Морковь – 1 шт. Корень сельдерея – 100 г Масло топленое – 3–4 столовые ложки Мука – 1 столовая ложка Молоко – 1,5–2 стакана Перец душистый – 2–3 горошины Соль – по вкусу

Способ приготовления

Крольчатину разрубить на порционные куски, посолить, немного потушить в масле и выложить в чашу пароварки. Лук, корень сельдерея и морковь почистить, нашинковать соломкой, выложить на мясо, залить горячим молоком, смешанным с мукой, добавить душистый перец. Включить пароварку и готовить блюдо 50–60 минут. Подавать со свежей зеленью и овощным или рисовым гарниром.

Тефтели из мяса кролика

Компоненты

Мясо кролика без костей – 500 г Лук репчатый – 1 шт. Яйцо сырое – 1 шт. Водка – 1 чайная ложка Соевый соус – 1 столовая ложка Мука – 2 столовые ложки Масло топленое – 1 столовая ложка Зелень петрушки – 1 пучок Соль – по вкусу

Способ приготовления

Мясо пропустить через мясорубку вместе с репчатым луком. В фарш добавить сырое яйцо, масло, водку, соль, а также соевый соус и муку. Фарш перемешать и тщательно вымесить. Сформировать тефтели, выложить в выстланную зеленью петрушки корзину пароварки и готовить на пару около 30–40 минут.

Кролик с яблочным гарниром

Компоненты

Мясо кролика – 600 г Яблоки средние – 4–5 шт. Лук репчатый – 1 шт. Изюм – 2 столовые ложки Вино виноградное белое – чуть больше 0,5 стакана Лимонный сок – 1–2 столовые ложки Зелень сельдерея рубленая – 3 столовые ложки Корица – 0,5 чайной ложки Зелень эстрагона – 1 пучок Лавровый лист – 2 шт. Семена *фенхеля – 0,25 чайной ложки Соль – по вкусу*

Способ приготовления

Мясо нарезать порционными кусками, сбрызнуть лимонным соком, полить вином и поставить в холодильник на ночь. Утром мясо вынуть из маринада, посолить и выложить в корзину пароварки на зелень эстрагона. На мясо положить нарезанный кольцами репчатый лук. В пароварку налить воду, положить в нее пряности – лавровый лист и немного семян фенхеля. Включить прибор и довести мясо почти до готовности.

Яблоки почистить, разрезать на 4 части, вынуть сердцевину и нарезать дольками. Затем мясо переложить в чашу пароварки, сверху положить дольки яблок, посыпать изюмом и зеленью сельдерея, добавить корицу, влить немного горячей кипяченой воды и продолжать готовить блюдо на пару.

Кролик с овощным гарниром

Компоненты

Мясо кролика – 700 г Помидоры – 400 г Лук репчатый – 2 шт.

Перец сладкий – 400 г Морковь – 2 шт. Чеснок – 1–2 зубчика Масло топленое – 2 столовые ложки Перец душистый – 2–3 горошины Лист лавровый – 2 шт. Соль – по вкусу

Способ приготовления

Мясо нарезать порционными кусками, посолить. В корзину пароварки положить листья салата, на них выложить куски мяса. В пароварку налить воду, положить в нее лавровый лист и душистый перец, добавить дольку чеснока.

Лук и морковь почистить и нашинковать соломкой. Сладкий перец очистить от семян, нашинковать соломкой. Помидоры нарезать небольшими дольками. В чашу пароварки выложить сладкий перец и помидоры, посолить, сверху положить нашинкованные морковь и лук, влить немного горячей воды, добавить дольку толченого чеснока и топленое масло. Поставить чашу в пароварку, включить прибор и готовить на пару одновременно мясо и гарнир.

Блюда из птицы

Индейка с рисовым гарниром

Компоненты

Индейка – 700 г Масло топленое – 2 столовые ложки Рис – 1 стакан Лук репчатый – 1 шт. Морковь – 2 шт. Вода – 2 стакана Лавровый лист – 1–2 шт. Соль – по вкусу

Способ приготовления

Индейку нарезать небольшими кусочками, посолить и выложить на смазанную маслом сковороду. К мясу добавить натертую на крупной терке морковь и нашинкованный соломкой репчатый лук, влить немного горячей воды и потушить мясо с овощами несколько минут под крышкой. Затем мясо с овощами выложить в чашу пароварки, засыпать хорошо промытый рис, добавить лавровый лист и залить подсоленной горячей водой. Включить пароварку и готовить блюдо 45–55 минут.

Голубцы с индейкой в квасном соусе

Компоненты

Капустные листья – 100–150 г Мякоть индейки – 250 г Морковь – 1 шт. Лук репчатый – 1 шт. Рис отварной – 0,5 стакана Чеснок – 2 зубчика Паста томатная – 1 столовая ложка Сметана – 0,5 стакана Квас белый – 2 стакана Масло топленое – 1–2 столовые ложки Зелень петрушки и укропа – по 2 столовые ложки Соль – по вкусу

Способ приготовления

Лук и морковь почистить, мелко нашинковать и немного потушить в масле.

Приготовить фарш: мясо пропустить через мясорубку, смешать с отварным рисом, рубленой зеленью, тушеными

овощами и томатной пастой, посолить и тщательно перемешать.

Капустные листья обдать кипятком, затем зачистить толстые черешки. На середину листьев выложить порции фарша, листья свернуть конусом. Подготовленные голубцы уложить в чашу пароварки и залить смесью сметаны и кваса, добавить мелко нарезанный чеснок. Включить пароварку и готовить голубцы, примерно 40–50 минут.

Для приготовления кваса нужно взять 0,5 кг пшеничных отрубей и 3 л воды, отруби размешать в небольшом количестве холодной воды, затем заварить крутым кипятком, накрыть крышкой, поставить в теплое место на сутки для брожения. Готовый квас процедить и охладить. Оставшуюся гущу можно еще раз залить теплой кипяченой водой и выдержать в теплом месте сутки.

Индейка паровая в собственном соку

Компоненты

Индейка – 600 г Лук репчатый – 1 шт. Вино белое – 1 столовая ложка Сахар – 0,5 столовой ложки Чеснок – 1–2 зубчика Мука – 1 столовая ложка Масло растительное – 1 столовая ложка Соль – по вкусу

Способ приготовления

Индейку нарезать порционными кусками, уложить в чашу пароварки, добавить мелко порубленный чеснок и нарезанный колечками лук, влить вино и залить подсоленной водой так, чтобы жидкость слегка покрывала мясо. Включить пароварку и готовить мясо на пару около 1 часа. Затем бульон слить и процедить. На глубокой сухой сковороде поджарить муку с растительным маслом, влить горячий бульон, перемешать и прокипятить на слабом огне 2–3 минуты. Перед подачей на стол мясо полить приготовленным соусом.

Индейка с морковью в сырном соусе

Компоненты

Индейка – 600 г Морковь – 300 г Масло топленое – 2 столовые

ложки Лук репчатый – 2 шт. Рубленая зелень петрушки и кинзы – по 2–3 столовые ложки Вода – 1–1,5 стакана Сыр твердый – 100 г Молоко – 1 стакан Коньяк – 2 чайные ложки Соль – по вкусу

Способ приготовления

Индейку нарезать небольшими кусочками, посолить и выложить в чашу пароварки. Морковь и лук почистить, нашинковать, выложить в чашу на мясо, посыпать рубленой зеленью, добавить масло и залить горячей водой. Включить пароварку и готовить блюдо до полной готовности.

Приготовить соус: сыр натереть на терке, развести его в горячем молоке, добавить коньяк, тщательно перемешать, затем влить полстакана бульона, полученного от приготовления блюда, перемешать и проварить на плите 3–4 минуты. Приготовленным соусом полить блюдо.

Индейка паровая с капустой

Компоненты

Индейка – 800 г Масло топленое – 2 столовые ложки Капуста белокочанная – 400 г Лук репчатый – 2 шт. Бульон куриный – 2 стакана Перец душистый – 2–3 горошины Лавровый лист – 1–2 шт. Соль – по вкусу

Способ приготовления

Индейку нарезать маленькими кусочками, посолить, выложить в чашу пароварки и положить пряности.

Лук и капусту нашинковать соломкой, посолить и выложить на индейку. Залить горячим бульоном, положить масло, включить пароварку и довести блюдо на пару до его полной готовности.

Индейка с морковью и цветной капустой

Компоненты

Индейка – 600 г Цветная капуста – 500 г Морковь – 2 шт. Лук репчатый – 1 шт. Рубленая зелень петрушки – 3 столовые ложки

Масло топленое – 2 столовые ложки Соль – по вкусу

Способ приготовления

Индейку нарезать небольшими кусочками, посолить. Морковь и лук почистить и мелко нашинковать. Затем мясо выложить в чашу пароварки, добавить морковь с луком и нашинкованную цветную капусту, влить немного горячей воды, положить масло и готовить блюдо на пару.

Голубцы с индейкой

Компоненты

Филе индейки – 500 г Рис отварной – 1 стакан Лук репчатый – 1 шт. Рубленая зелень петрушки и укропа – по 2 столовые ложки Яйцо сырое – 1 шт. Виноградные листья – 100 г Лавровый лист – 2 шт. Перец душистый – 5–6 горошин Чеснок – 1 зубчик Измельченная цедра лимона – 1 столовая ложка Семена *фенхеля – 0,5 чайной ложки Соль – по вкусу*

Способ приготовления

Мясо пропустить через мясорубку, добавить мелко нарезанный лук, отварной рис, рубленую зелень и соль, вбить яйцо и тщательно перемешать фарш.

Виноградные листья промыть и разложить на столе. На середину листьев выложить порции приготовленного фарша, затем листья с фаршем завернуть в виде конвертиков. Конвертики сложить в корзину пароварки. В пароварку налить воду, положить в нее лавровый лист, фенхель и душистый перец, зубчик чеснока и лимонную цедру. Включить прибор и готовить блюдо, примерно 50–60 минут.

Индейка с капустой брокколи в кефире

Компоненты

Индейка – 700 г Лук репчатый – 2 шт. Корень сельдерея – 100 г Капуста брокколи – 300 г Чеснок – 1 зубчик Кефир – 2 стакана

Мука – 1 столовая ложка Лавровый лист – 1 шт. Соль – по вкусу

Способ приготовления

Мясо нарезать небольшими кусочками, посолить и немного потушить под крышкой в небольшом количестве кефира. Затем мясо переложить в чашу пароварки, сверху положить нашинкованный лук, натертый на крупной терке корень сельдерея, нашинкованную капусту брокколи, посолить, положить измельченный чеснок и лавровый лист. Залить мясо с капустой смешанным с мукой оставшимся кефиром. Включить пароварку и готовить блюдо около 50 минут.

Индейка паровая ароматная

Компоненты

Индейка – 800 г Лимонный сок – 4 столовые ложки Гранатовый сок – 4 столовые ложки Зелень кинзы – 1 пучок Кориандр молотый – 1 чайная ложка Соль – по вкусу

Способ приготовления

Мясо индейки промыть, обсушить полотенцем, нарезать порционными кусками, полить смесью фруктовых соков и выдержать в холодильнике 2–3 часа. Затем маринованные куски индейки посолить и выложить в корзину пароварки, предварительно выстланную зеленью. В пароварку налить воду, в воду добавить кориандр, включить прибор и готовить блюдо на пару.

Индейка под фруктовым соусом

Компоненты

Индейка – 700 г Лимонный сок – 3 столовые ложки Ананасовый сок – 2 столовые ложки Апельсиновый сок – 2 столовые ложки Масло сливочное – 3 столовые ложки Сметана – 0,5 стакана Зелень сельдерея – 1 пучок Соль – по вкусу

Способ приготовления

Индейку нарезать порционными кусками, сбрызнуть лимонным соком и выдержать 2–3 часа в холодильнике. Затем куски индейки посолить, выложить в корзину пароварки на зелень сельдерея и довести птицу на пару до полной готовности около 40 минут.

Готовые куски индейки выложить на блюдо. Смешать сметану с ананасовым и апельсиновым соком и полить этим соусом индейку.

Индейка паровая с помидорами

Компоненты

Индейка – 500 г Помидоры – 500 г Лук репчатый – 2 шт. Чеснок – 1–2 зубчика Масло топленое – 3 столовые ложки Вино сухое белое – 0,5 стакана Куриный бульон – 2/3 стакана Мука – 1 столовая ложка Соль – по вкусу

Способ приготовления

Индейку нарезать маленькими кусочками, посыпать мелко нарубленным чесноком, залить вином и выдержать 2–3 часа в холодильнике. Затем мясо вынуть из маринада, посолить, выложить в чашу пароварки, посыпать мелко нарубленным луком, сверху положить нарезанные дольками помидоры, влить горячий куриный бульон. Включить пароварку и готовить блюдо на пару.

Плов с индейкой

Компоненты

Филе индейки – 300 г Рис – 1 стакан Лук репчатый – 1 шт. Морковь – 1 шт. Бульон индюшачий (или куриный со снятым жиром) – 2 стакана Масло топленое – 1 столовая ложка Шафран молотый – 1/3 чайной ложки Базилик молотый – 0,5 чайной ложки Соль – по вкусу

Способ приготовления

Рис перебрать, промыть и замочить в холодной воде на 1–2 часа.

Репчатый лук почистить и мелко порубить. Морковь также почистить и натереть на средней терке.

Филе индейки нарезать небольшими кусочками, посолить, выложить в смазанную маслом чашу пароварки. Сверху положить лук и морковь.

Вымоченный рис смешать с шафраном и базиликом и выложить на мясо с овощами, слой риса разровнять. Уложенные продукты залить горячим подсоленным бульоном. Включить пароварку и готовить плов на пару. Во время приготовления плов нельзя перемешивать!

Куриная грудка с цветной капустой и овощами

Компоненты

Куриная грудка – 500 г Капуста цветная – 400 г Лук репчатый – 2 шт. Корень пастернака – 1 шт. Морковь – 1 шт. Чеснок – 1 зубчик Масло топленое – 2 столовые ложки Сметана – 0,5 стакана Вода кипяченая – 1 стакан Зелень петрушки, кинзы и укропа – по 1 маленькому пучку Перец черный – 2–3 горошины Лавровый лист – 1 шт. Соль – по вкусу

Способ приготовления

С куриной грудки снять кожу, мясо нарезать небольшими кусочками и немного потушить под крышкой в топленом масле. Лук, морковь и корень пастернака почистить, нашинковать тонкой соломкой и также потушить вместе с мясом в масле. Цветную капусту разобрать на соцветия и нашинковать.

Затем тушеную курицу с овощами выложить в чашу пароварки, посолить, сверху положить цветную капусту, добавить пряности, мелко нарубленный чеснок и зелень, влить горячую воду и сметану и готовить блюдо на пару около 30 минут.

Куриная грудка с апельсинами

Компоненты

Куриная грудка – 500 г Масло топленое – 1–2 столовые ложки

Апельсины – 3 шт. Измельченная зелень петрушки и кинзы – по 2–3 столовые ложки Листья мяты – 1 небольшой пучок Соль – по вкусу

Способ приготовления

С куриной грудки снять кожу, мясо нарезать порционными кусками, посолить, немного подрумянить на сковороде в топленом масле и выложить в выстланную листьями мяты корзину пароварки. Готовить мясо на пару 40–45 минут. Из двух апельсинов выжать сок. Третий апельсин нарезать тонкими кружочками. Готовое мясо вынуть из пароварки, выложить на блюдо, полить отжатым апельсиновым соком, посыпать рубленой зеленью и украсить кружочками апельсина и веточками мяты.

Куриная грудка ароматная в гранатовом соусе

Компоненты

Куриная грудка – 600 г Чеснок – 1–2 зубчика Масло топленое – 1–2 столовые ложки Гранат – 1 шт. Вино столовое белое – 1 столовая ложка Базилик молотый – 1 чайная ложка Зелень петрушки – 1 пучок Соль и молотый перец – по вкусу

Способ приготовления

Очищенную от кожи куриную грудку разрезать на порционные куски, натереть толченым чесноком, посолить, немного подрумянить на сковороде в топленом масле и выложить в корзину пароварки на зелень петрушки. В пароварку налить воду, положить базилик и готовить мясо на пару около 40 минут.

Готовое мясо выложить на блюдо. Отжать сок из зерен граната, добавить столовое вино, перемешать и полить этим соусом птицу.

Куриная грудка с кабачком и овощами

Компоненты

Куриная грудка – 600 г Лук репчатый – 1 шт. Морковь – 1 шт. Кабачок средний – 1 шт. Бульон овощной или куриный – 1 стакан

Рубленая зелень петрушки и укропа – по 2 столовые ложки Соль – по вкусу

Способ приготовления

С куриной грудки снять кожу, мясо нарезать небольшими кусочками, посолить и выложить в чашу пароварки. Нашинкованный соломкой лук и морковь выложить поверх мяса, добавить нарезанный мелкими кубиками кабачок и рубленую зелень, залить горячим бульоном, включить пароварку и готовить блюдо на пару.

Голубцы паровые с курицей

Компоненты

Филе курицы – 500 г Капуста – 1 небольшой кочан Рис – 0,5 стакана Лук репчатый – 2 шт. Масло растительное – 2 столовые ложки Мясной, овощной бульон или вода – 2 стакана Сметана – 0,5 стакана Лавровый лист – 1 шт. Перец душистый – 2–3 горошины Соль – по вкусу

Способ приготовления

Рис замочить в воде на 1,5–2 часа.

Капустные листья положить в пароварку и пропарить их 8-10 минут, затем вынуть, остудить, острым ножом срезать толстые черешки до толщины листа.

Мясо пропустить через мясорубку вместе с луком. Фарш посолить и тщательно перемешать. На середину капустных листьев выложить порции фарша, нижней черешковой частью листа фарш прикрыть, затем на него подвернуть боковые части и прикрыть верхней частью листа. Получается объемный конверт. Голубцы уложить в чашу пароварки, положить пряности, залить горячей водой или бульоном, добавить сметану, включить пароварку и готовить блюдо на пару.

Цыпленок в сметане

Компоненты

Цыпленок – 700 г Корень петрушки – 2 шт. Корень сельдерея – 50–70 г Морковь – 1 шт. Масло топленое – 2 столовые ложки Сметана нежирная – 1 стакан Перец душистый – 2–3 горошины Зелень петрушки – 1 пучок Измельченная цедра лимона – 2 столовые ложки Соль – по вкусу

Способ приготовления

С цыпленка по возможности снять кожу, мясо нарезать порционными кусками, посолить, выложить в корзину пароварки, предварительно выстланную зеленью петрушки. В пароварку налить воду, положить в нее пряности и лимонную цедру, включить прибор и готовить птицу до полуготовности, примерно 10–15 минут.

Морковь и корешки почистить, натереть на терке, сложить на сковороду с растопленным маслом и немного прогреть в масле. Затем на сковороду с овощами влить сметану, перемешать и на слабом огне довести до кипения.

Куски цыпленка из корзины пароварки переложить в чашу, залить кипящим соусом, добавить соль и продолжить приготовление блюда на пару.

Куриный плов с овощами

Компоненты

Курица тощая – 700 г Рис – 1 стакан Лук репчатый – 1 шт. Морковь – 2 шт. Перец сладкий – 2 шт. Помидоры – 2 шт. Корешки петрушки – 2–3 шт. Корень сельдерея – 100 г Вода – 2,5 стакана Масло топленое – 2–3 столовые ложки Соль – по вкусу

Способ приготовления

Куриное мясо нарезать небольшими кусочками, выложить в чашу пароварки, посолить, влить стакан горячей воды. Включить пароварку и готовить птицу до полуготовности, примерно 20 минут.

Морковь, коренья и лук почистить, нашинковать тонкой соломкой. Рис тщательно промыть, у сладкого перца удалить семена и нашинковать его соломкой. Помидоры бланшировать в кипятке, остудить, снять с них кожицу и нарезать небольшими

дольками.

Как только мясо будет наполовину готово, добавить к нему овощи, засыпать ровным слоем рис и залить оставшейся подсоленной горячей водой. Продолжить приготовление блюда на пару.

Курица с орехами и медом

Компоненты

Курица – 700 г Масло топленое – 1–2 столовые ложки Мед – 2 столовые ложки Масло топленое – 1 столовая ложка Ядра грецких орехов – 0,5 стакана Молоко – 0,5 стакана Соль – по вкусу

Способ приготовления

С курицы снять кожу, мясо нарезать порционными кусками, смазать смесью меда и топленого масла и выдержать в холодильнике 1,5–2 часа. Затем куски курицы немного посолить и выложить в корзину пароварки. Довести мясо на пару до полной готовности.

Орехи перемолоть в кофемолке и смешать с молоком, тщательно перемешивая во избежание образования комочков. Перед подачей на стол курицу полить приготовленным ореховым соусом.

Суфле куриное

Компоненты

Филе курицы – 300 г Яйцо сырое – 1 шт. Масло сливочное – 2 столовые ложки Молоко – 1/4 стакана Вино столовое белое – 2 столовые ложки Сухари молотые – 1 столовая ложка Соль – по вкусу

Способ приготовления

Мясо пропустить 2–3 раза через мясорубку с мелкой решеткой. В фарш добавить вино, размягченное сливочное масло и молоко, тщательно перемешать и протереть через сито.

Полученную массу охладить и тщательно взбить. Отдельно хорошо взбить куриный белок и соединить его с мясной массой, посолить и еще раз всю массу взбить. Формочки смазать маслом, посыпать молотыми сухарями и заполнить их на 1/3 приготовленным фаршем. Формочки с фаршем поместить на решетку пароварки, накрыть их фольгой, включить прибор и готовить суфле на пару.

Котлеты куриные паровые Компоненты

Филе курицы – 600 г Хлеб пшеничный без корок – 2 ломтика Молоко – 0,5 стакана Яйцо сырое – 1 шт. Масло топленое – 1–2 столовые ложки Зелень укропа – 1 пучок Соль – по вкусу

Способ приготовления

Мякоть курицы вместе с небольшим количеством кожи дважды пропустить через мясорубку. В молоке размочить хлеб, слегка отжать, пропустить через мясорубку и добавить к куриному мясу. Фарш посолить, вбить в него яйцо и тщательно вымесить. Сформировать из приготовленного фарша котлеты, положить их в корзину пароварки на зелень укропа. Включить прибор и готовить котлеты на пару 20–30 минут. Перед подачей полить растопленным топленым маслом.

Котлеты куриные диетические

Компоненты

Куриное филе – 300 г Телятина – 300 г Лук репчатый – 1 шт. Морковь – 1 шт. Яйцо – 1 шт. Вино белое – 1 столовая ложка Хлеб пшеничный – 2 ломтика Молоко – 0,5 стакана Масло топленое – 1–2 столовые ложки Мука – 1 столовая ложка Уксус виноградный – 1 столовая ложка Сухари панировочные – 2 столовые ложка Масло растительное – 1–2 столовые ложки Рубленая зелень укропа и петрушки – по 1 столовой ложке Соль – по вкусу

Способ приготовления

Телятину и куриное мясо хорошо промыть, обсушить

салфеткой и пропустить через мясорубку вместе с очищенной луковицей и размоченным в молоке хлебом. В фарш добавить натертую на мелкой терке морковь, растопленное сливочное масло, вино, зелень, уксус и соль и тщательно все перемешать. Смешать яйцо с небольшим количеством молока, добавить муку, перемешать и хорошо взбить смесь.

Из приготовленного фарша сформировать котлеты, каждую котлету окунуть в яично-молочную смесь, обвалять в сухарях, выложить на смазанную растительным маслом решетку пароварки, включить прибор и готовить блюдо на пару около 35 минут.

Биточки куриные паровые

Компоненты

Для фарша

Филе курицы – 500 г Лук репчатый – 100 г Молоко – 1/4 стакана Масло сливочное – 1 столовая ложка Мука – 1–2 столовые ложки Соль – по вкусу Перец душистый – 5–7 горошин Зелень эстрагона – 1 пучок

Для соуса

Сметана нежирная – 1 стакан Масло топленое – 1 столовая ложка Мука – 2 столовые ложки Паста томатная – 1 неполная столовая ложка Бульон куриный – 1 стакан Вино столовое белое – 2 столовые ложки

Способ приготовления

Курицу вместе с луком пропустить через мясорубку. Фарш посолить, добавить в него молоко и размягченное масло, тщательно вымесить, сформировать биточки и выложить их в корзину пароварки. Дно корзины предварительно выстлать зеленью эстрагона. В пароварку налить воду, положить в нее душистый перец и готовить биточки на пару.

Отдельно приготовить соус: в глубокой сухой сковороде поджарить муку до светло-бежевого цвета, немного охладить, смешать с маслом, вином и томатной пастой. Смесь нужно

тщательно размешать, чтобы не было комочков. Влить сметану и бульон, посолить, довести до кипения и проварить не более пяти минут. Подавать биточки к столу с соусом и свежей зеленью.

Печень куриная с овощами

Компоненты

Печень куриная – 300 г Морковь – 2 шт. Лук репчатый – 2 шт. Сладкий перец – 1 шт. Масло топленое – 2–3 столовые ложки Сметана – 0,5 стакана Соль – по вкусу

Способ приготовления

Печень нарезать маленькими кусочками, посолить, потушить в топленом масле и выложить в чашу пароварки. Морковь и лук мелко нашинковать, также потушить в топленом масле и выложить на печень. Сверху положить нашинкованный соломкой сладкий перец. Залить сметаной и добавить оставшееся масло. Включить прибор и готовить блюдо на пару 15–25 минут.

Пудинг из куриной печени

Компоненты

Куриная печень *– 250 г Чеснок – 2 зубчика Яйца сырые – 2 шт. Сметана – 1 стакан Соль – по вкусу*

Способ приготовления

Куриную печень с чесноком пропустить два раза через мясорубку, в фарш добавить сметану, посолить и тщательно перемешать. Затем в фарш добавить взбитый куриный белок, перемешать и взбить всю печеночную массу. Формочки смазать маслом, посыпать толчеными сухарями и заполнить их наполовину печеночным фаршем. Заполненные формочки накрыть фольгой, поместить их в корзину пароварки и довести блюдо до полной готовности.

Запеченные мясные блюда

Блюда из говядины и телятины

Говядина, запеченная в винно-яблочном соусе

Компоненты

Говядина молодая – 700 г Лук репчатый – 2 шт. Яблоки – 2 шт. Вино столовое – 0,5 стакана Зелень укропа – 1 пучок Масло растительное – 1 столовая ложка Соль – по вкусу

Способ приготовления

Лук почистить и мелко порубить. Яблоки очистить от кожуры, натереть на средней терке и смешать с вином. Мясо нарезать кусочками, посолить, смешать с рубленым луком и укропом, смазать приготовленным яблочным соусом и поставить на 3–4 часа в холодильник. Затем кусочки мяса вместе с маринадом выложить в смазанную маслом посуду для запекания. Посуду накрыть фольгой и поставить в прогретую до 220 градусов духовку. Готовить блюдо около 40–50 минут.

Запеканка из говядины

Компоненты

Фарш говяжий – 400 г Яйца – 2 шт. Лук репчатый – 1 шт. Масло сливочное – 1 столовая ложка Хлеб белый – 1 ломтик Сметана – 2 столовые ложки Соль – по вкусу

Способ приготовления

Лук почистить и мелко порубить. Хлеб размочить в воде и отжать. Смешать мясной фарш с луком и хлебом, добавить яйца и сметану, посолить и хорошо перемешать. Приготовленный фарш выложить ровным слоем в смазанную маслом форму для запекания (слой фарша должен быть около 2 см), поставить в прогретую до 200 градусов духовку и запекать около 25–30 минут.

Говядина, запеченная с тыквой и кабачками

Компоненты

Говядина молодая рубленая – 400 г Лук репчатый – 1 шт. Кабачки – 300 г Тыква – 300 г Помидоры – 2 шт. Сметана – 3–4 столовые ложки Тертый сыр – 2–3 столовые ложки Соль – по вкусу

Способ приготовления

Тыкву и кабачки очистить от кожуры и семян, мякоть нарезать маленькими кубиками. Лук почистить и мелко порубить, помидоры нарезать тонкими дольками. Мясной фарш с овощами выложить в смазанную маслом посуду для запекания, посолить, перемешать, разровнять и полить сметаной. Посуду поставить в прогретую до 200 градусов духовку и запекать около 25–30 минут. За несколько минут до окончания запекания блюдо посыпать тертым сыром и прогреть до образования румяной корочки.

Говядина, запеченная с медом

Компоненты

Говядина молодая постная – 600 г Масло растительное – 1 столовая ложка Мед – 2 столовые ложки Томатная паста – 1 столовая ложка Лимонный сок – 1 столовая ложка Рубленая зелень петрушки и укропа – по 2 столовые ложки Зелень базилика рубленая – 1 столовая ложка Соль – по вкусу

Способ приготовления

Говядину нарезать порционными кусками, посолить, сбрызнуть лимонным соком, обмазать смесью меда и томатной пасты, положить на смазанную маслом фольгу, посыпать рубленой зеленью, тщательно завернуть и поместить на решетку прогретой до 250 градусов духовки. Запекать около 50 минут.

Говядина, запеченная с айвой и тыквой

Компоненты

Говядина молодая постная – 500 г Айва – 200 г Мякоть тыквы – 200 г Лук репчатый – 1 шт. Масло топленое – 2 столовые ложки Брынза тертая – 2–3 столовые ложки Соль – по вкусу

Способ приготовления

Мясо отбить, нарезать небольшими кусочками и посолить. Лук почистить, нашинковать и слегка обжарить в масле. Айву очистить от кожицы, удалить сердцевину, нарезать дольками. Тыкву нарезать небольшими кусочками. Уложить мясо в смазанную маслом посуду для запекания, на мясо положить лук, а затем айву и тыкву. Посуду накрыть фольгой, поставить в прогретую до 230 градусов духовку и запекать блюдо около 50 минут. За несколько минут до окончания запекания блюдо посыпать тертой брынзой и прогреть до образования румяной корочки.

Солянка мясная запеченная

Компоненты

Говядина отварная – 400 г Огурцы соленые – 2 шт. Капуста белокочанная – 800 г Лук репчатый – 2 шт. Соус томатный – 1 стакан Сыр тертый – 2–3 столовые ложки Сухари молотые – 1 столовая ложка Масло топленое – 2–3 столовые ложки Соль – по вкусу

Способ приготовления

Капусту и головку репчатого лука нашинковать и потушить в топленом масле до полуготовности. Мясо нарезать мелкими кусочками. Вторую головку лука мелко нашинковать. Соленые огурцы нарезать мелкими кубиками.

В сотейник уложить мясо, лук и огурцы, перемешать, влить томатный соус и прогреть в горячей духовке 3–4 минуты.

Затем в смазанную маслом посуду для запекания выложить половину тушеной капусты, на капусту положить мясо с овощами и сверху закрыть оставшейся капустой. Каждый слой немного посолить. Верхний слой разровнять, посыпать тертым сыром,

молотыми сухарями и выложить кусочки оставшегося масла. Посуду с мясом и овощами поставить в прогретую до 200–230 градусов духовку и запечь блюдо до образования румяной корочки.

Говядина, запеченная с огурцами и сельдереем

Компоненты

Говядина постная – 200 г Корень сельдерея – 100 г Лук репчатый – 1 шт. Морковь – 1 шт. Чеснок – 1–2 зубчика Огурцы соленые небольшие – 2 шт. Сметана – 1/4 стакана Масло топленое – 2 столовые ложки Паста томатная – 1 столовая ложка Рубленая зелень укропа – 2 столовые ложки Сахар – 1 чайная ложка Соль – по вкусу

Способ приготовления

Лук почистить, нарезать кольцами. Морковь и корень сельдерея почистить и нарезать кружочками.

Мясо промыть, обсушить салфеткой, посолить, натереть сахаром и чесноком, положить на смазанную маслом сковороду, вокруг мяса выложить подготовленные овощи, посыпать рубленой зеленью и толченым чесноком, накрыть фольгой, поставить в горячую духовку и тушить примерно 15–20 минут. Затем духовку отключить, а блюдо выдержать в ней еще некоторое время до прекращения кипения выделившегося сока. Готовое мясо с овощами выложить на блюдо, в образовавшийся сок налить полстакана кваса, положить мелко нарезанные соленые огурцы и прокипятить, после этого добавить томатную пасту и сметану, тщательно перемешать. Приготовленным соусом полить блюдо.

Говядина, запеченная с цветной капустой и репой

Компоненты

Говядина молодая постная – 500 г Масло топленое – 1–2 столовые ложки Лук репчатый – 1–2 шт. Морковь – 1–2 шт. Капуста цветная – 200 г Репа – 200 г Сметана – 3–4 столовые ложки Масло растительное – 2–3 столовые ложки Соль – по вкусу

Способ приготовления

Мясо нарезать небольшими кусочками, посолить и поперчить. Овощи почистить, морковь и репу натереть на крупной терке, лук нарезать полукольцами, цветную капусту разобрать на соцветия и нашинковать. Все овощи вместе с мясом потушить под крышкой в растительном масле. В смазанную маслом посуду для запекания уложить мясо с овощами, влить немного горячей воды, добавить сметану и соль. Посуду накрыть фольгой, поставить в горячую духовку и запекать блюдо при температуре 230–250 градусов около 50–60 минут.

Говядина, запеченная с фасолью и томатами

Компоненты

Говядина молодая постная – 500 г Фасоль отварная белая – 250 г Лук репчатый – 2 шт. Чеснок – 1–2 зубчика Помидоры, консервированные в томатном соусе – 500 г Масло растительное – 2–3 столовые ложки Корица – 0,5 чайной ложки Соль – по вкусу

Способ приготовления

Мясо нарезать маленькими кусочками, выложить на сковороду с растительным маслом, добавить мелко нарубленный репчатый лук, влить немного горячей воды, слегка потушить под крышкой, а затем посолить и перемешать. К мясу добавить рубленый чеснок и корицу. Все перемешать и тушить под крышкой еще 5–7 минут. Содержимое сковороды переложить в смазанную маслом посуду для запекания. Консервированные помидоры измельчить блендером и залить ими мясо. Посуду накрыть фольгой, поставить в горячую духовку и тушить блюдо при температуре 200 градусов в течение 40 минут. Затем добавить к мясу отварную фасоль, перемешать и, не накрывая, запекать блюдо около 25–30 минут. Подавать со свежими помидорами и мелко нарубленным луком.

Говядина, запеченная с баклажанами

Компоненты

Молодая говядина без костей – 700 г Бульон говяжий – чуть больше половины стакана Баклажаны – 400 г Помидоры – 2 шт. Лук репчатый – 2 шт. Чеснок – 1–2 зубчика Масло растительное – 0,5 стакана Перец душистый – 2–3 горошины Зелень петрушки и укропа – по 1 пучку Соль – по вкусу

Способ приготовления

Говядину отварить до полуготовности, вынуть из бульона, охладить, острым ножом нарезать на маленькие кусочки и посолить. Чеснок почистить, мелко порубить, смешать с небольшим количеством растительного масла.

Баклажаны нарезать кружочками и потушить в растительном масле. Затем мясо с баклажанами выложить слоями в смазанную маслом посуду для запекания, чередуя слой баклажанов и слой мяса, и промазывая каждый слой баклажанов чесночным маслом. Последним должен быть слой мяса.

Лук почистить, нарезать тонкими кольцами. Помидоры также нарезать тонкими дольками. Сверху на мясо положить помидоры, а затем кольца лука, посыпать рубленой зеленью, положить душистый перец и влить мясной бульон. Посуду с уложенными продуктами накрыть фольгой, поставить в горячую духовку и тушить мясо с овощами почти до готовности. Затем температуру духовки убавить, фольгу снять, блюдо посыпать тертым сыром и запечь до образования румяной корочки.

Говядина, запеченная с луком и огурцами

Компоненты

Говядина молодая без костей – 700 г Лук репчатый – 3 шт. Огурцы соленые – 2 шт. Паста томатная – 2 столовые ложки Вино виноградное – 0,5 стакана Масло растительное – 3 столовые ложки Чеснок – 2 зубчика Лавровый лист – 1 шт. Перец душистый – 2–3 горошины Сыр тертый – 2–3 столовые ложки Соль – по вкусу

Способ приготовления

Мясо нарезать небольшими кубиками и выложить на смазанную маслом сковороду. Лук почистить, нашинковать, добавить к мясу, влить разведенную в небольшом количестве

воды томатную пасту, перемешать и потушить под крышкой вместе с мясом. Затем мясо с луком выложить в смазанную маслом посуду для запекания, добавить нарезанные кубиками соленые огурцы, мелко нарубленный чеснок и пряности, посолить и влить виноградное вино. Посуду накрыть фольгой, поставить в горячую духовку и тушить мясо почти до готовности, примерно 45 минут. Затем фольгу снять, блюдо посыпать тертым сыром и запекать до образования румяной корочки.

Говядина, запеченная с яблоками и черносливом

Компоненты

Говядина молодая без костей – 700 г Черносливы свежие – 300 г Яблоки – 2 шт. Масло топленое – 2 столовые ложки Мука – 1 столовая ложка Сахар – 2 чайные ложки Соль – по вкусу

Способ приготовления

Говядину нарезать небольшими кусочками, посолить и потушить с небольшим количеством воды до мягкости. Затем мясо выложить в смазанную маслом посуду для запекания. Чернослив обдать кипятком, разрезать пополам, вынуть косточки. Половинки чернослива положить поверх мяса. Яблоки разрезать на четвертинки, удалить сердцевину и выложить поверх чернослива. Посуду с мясом и фруктами накрыть фольгой, поставить в прогретую духовку и потушить еще немного мясо с фруктами.

Сахар слегка обжарить на сухой сковороде и развести в небольшом количестве кипятка, добавить к нему муку, перемешать. Соус должен иметь густоту сметаны. Если соус недостаточно сладок, добавить еще немного сахара. Приготовленным соусом полить блюдо и запечь в не слишком жаркой духовке.

Шашлык диетический нежный

Компоненты

Молодая постная говядина – 700 г Молоко – 1,5 стакана Лимонный сок – 2 столовые ложки Соль и черный молотый перец –

по вкусу

Способ приготовления

Мясо нарезать кусочками и выдержать в молоке около 3–4 часов в прохладном месте. Затем мясо вынуть из молока, посолить, полить лимонным соком и выдержать 40 минут в холодильнике. Подготовленное таким образом мясо надеть на шампуры или уложить на смазанную маслом решетку и зажарить в духовке или на углях до его полной готовности.

Ароматная запеканка из говядины с овощами

Компоненты

Говядина нежирная – 600 г Лук репчатый – 2 шт. Морковь – 1 шт. Корень сельдерея – 100 г Базилик молотый – 1 чайная ложка Лимонный сок – 2 столовые ложки Соль – по вкусу

Способ приготовления

Мясо промыть, обтереть салфеткой, полить лимонным соком и выдержать час в холодильнике. Затем мясо нарезать порционными кусками, посолить, посыпать базиликом и выложить на смазанную маслом фольгу.

Лук, корень сельдерея и морковь нашинковать тонкой соломкой и равномерно выложить на куски мяса. Мясо с овощами тщательно завернуть в фольгу, положить в прогретую до 250 градусов духовку и запекать около 50–60 минут.

Суфле из телятины

Компоненты

Вареная телятина – 400 г Молоко – 1 стакан Мука – 25 г Масло топленое – 1 столовая ложка Масло растительное – 3 столовые ложки Яйца сырые – 3 шт. Соль – по вкусу

Способ приготовления

Вареное мясо пропустить 3 раза через мясорубку с мелкой решеткой. Смешать молоко с мукой и соединить его с мясом, добавить соль, растительное масло и яичные желтки, все тщательно перемешать. Яичные белки хорошо взбить, соединить их с мясной массой и хорошо взбить миксером. Массу выложить в смазанную маслом форму для запекания, поставить в прогретую до 200 градусов духовку и запекать около 20–25 минут.

Телятина, запеченная в фольге

Компоненты

Телятина – 700 г Вино красное виноградное – 1 стакан Масло растительное – 3 столовые ложки Лимонный сок – 1 столовая ложка Чеснок – 2 зубчика Лук репчатый – 1 шт. Лавровый лист – 1 шт. Перец душистый – 2–3 горошины Зелень укропа – 1 пучок Зелень сельдерея – 1 пучок Соль – по вкусу

Способ приготовления

Телятину нарезать порционными кусочками и сложить в эмалированную миску. Приготовить маринад: смешать вино с растительным маслом и лимонным соком, добавить рубленый сельдерей. Репчатый лук почистить и очень мелко нарезать. Также мелко нарезать чеснок. Залить приготовленной смесью лук и чеснок, добавить душистый перец, соль и измельченный лавровый лист. В приготовленный маринад положить мясо и поставить на ночь в холодильник.

Маринованное мясо выложить на смазанную маслом фольгу, посыпать рубленым укропом и тщательно завернуть в фольгу. Положить на решетку в прогретую до 250 градусов духовку и запекать около 45–50 минут.

Телятина фаршированная запеченная

Компоненты

Телятина без костей – 600 г Лук репчатый – 1–2 шт. Белый черствый хлеб без корок – 100 г Молоко – 0,5 стакана Масло сливочное – 3 столовые ложки Измельченная лимонная цедра – 2 столовые ложки Зелень петрушки и кинзы – по 1 маленькому пучку

Соль – по вкусу

Способ приготовления

Телятину нарезать порционными кусками и отбить. Приготовить фарш: репчатый лук почистить и мелко порубить. Черствый хлеб размочить в молоке, отжать избыток жидкости, смешать его с рубленым луком, заправить солью, добавить сливочное масло и тщательно перемешать фарш. На каждый кусок отбитого мяса положить по столовой ложке фарша, завернуть мясо трубочкой, скрепить прочными белыми хлопчатобумажными нитками, сверху посолить и поперчить. Трубочки выложить на смазанную маслом фольгу, посыпать измельченной цедрой и рубленой зеленью, завернуть в фольгу и поместить на решетку прогретой до 250 градусов духовки, запекать около 40–45 минут.

Котлеты диетические запеченные

Компоненты

Филе телятины – 300 г Филе индейки – 300 г Сливки – 0, 25 стакана Сметана – 0,25 стакана Яйца сырые – 2 шт. Чеснок – 2 зубчика Соль – по вкусу

Способ приготовления

Телятину и индейку дважды пропустить через мясорубку, в фарш добавить сметану и сливки, вбить сырые яйца, тщательно перемешать, посолить и вымесить фарш. Мокрыми руками сформировать небольшие котлетки, выложить их на смазанную маслом фольгу, завернуть, поместить на решетку прогретой до 250 градусов духовки и запекать около 25–30 минут.

Телятина, запеченная с сельдереем и луком-пореем

Компоненты

Телятина – 600 г Масло топленое – 2 столовые ложки Лук репчатый – 2 шт. Лук-порей – 0,5 стебля Морковь – 1 шт.

Помидоры – 2 шт. Корень сельдерея —100 г Зелень петрушки и кинзы – по 1 пучку Соль – по вкусу

Способ приготовления

Телятину нарезать маленькими кусочками. Овощи и зелень также мелко нарезать. Смешать мясо с овощами и зеленью, посолить, выложить массу на кусок подготовленной фольги, предварительно положив на каждый кусок фольги кусочки топленого масла. Телятину с овощами тщательно упаковать в фольгу, положить на решетку прогретой до 250 градусов духовки и запекать блюдо около 45–50 минут.

Телятина, запеченная со сладким перцем и овощами

Компоненты

Телятина – 600 г Помидоры – 2 шт. Перец сладкий – 3 шт. Морковь – 1 шт. Лук репчатый – 1 шт. Чеснок – 2 зубчика Масло топленое – 3 столовые ложки Сметана – 4 столовые ложки Рубленая зелень укропа – 4 столовые ложки Соль – по вкусу

Способ приготовления

Телятину нарезать небольшими кусочками, посолить. Лук и морковь почистить, нашинковать и немного потушить вместе с мясом под крышкой в топленом масле. Затем мясо с овощами выложить в смазанную маслом форму для запекания, сверху положить дольки помидоров и кольца сладкого перца, посыпать мелко нарубленным чесноком и укропом, полить сметаной и положить кусочки топленого масла. Посуду накрыть фольгой, поставить в прогретую до 250 градусов духовку и запекать блюдо около 50 минут.

Телятина, запеченная с луком в сметане

Компоненты

Телятина – 600 г Сметана – 0,5 стакана Лук репчатый – 2 шт. Масло топленое – 2–3 столовые ложки Мука – 1 столовая

ложка Лавровый лист – 1 шт. Соль – по вкусу

Способ приготовления

Мясо нарезать небольшими кусочками, посолить и потушить под крышкой до полуготовности, а затем уложить в смазанную маслом посуду для запекания. Лук нарезать кольцами и уложить на мясо. Сметану смешать с мукой и этой смесью залить мясо с луком. Посуду накрыть фольгой, поставить в прогретую до 250 градусов духовку и запекать блюдо около 45 минут.

Телятина, запеченная с рисом

Компоненты

Телятина – 2 куска по 400 г Рис отварной – 1 стакан Лук репчатый – 2 шт. Зелень сельдерея рубленая – 2 столовые ложки Яйцо – 1 шт. Сметана нежирная – 0,5 стакана Соль – по вкусу

Способ приготовления

Куски телятины немного отбить. Лук почистить, мелко нарезать и смешать его с рисом и зеленью, посолить, добавить сырое яйцо, все хорошо перемешать.

Приготовленный фарш положить на середину отбитого куска мяса, а вторым отбитым куском мяса накрыть фарш. Скрепить оба куска белой хлопчатобумажной ниткой, смазать сметаной, положить на смазанную маслом фольгу и тщательно завернуть. Затем завернутое в фольгу мясо уложить в прогретую до 250 градусов духовку и запекать около 1 часа 20 минут.

Телятина, запеченная с черносливом

Компоненты

Телятина – 4 куска по 150 г Чернослив половинками – 1 стакан Масло топленое – 1 столовая ложка Соль – по вкусу

Способ приготовления

Куски телятины слегка отбить, посолить и выложить по отдельности на смазанную маслом фольгу. На каждый кусок мяса положить половинки слив и маленький кусочек масла. Мясо со сливами тщательно завернуть в фольгу, положить в прогретую до 250 градусов духовку и запекать около 40–50 минут.

Телятина, запеченная в яблочном соусе

Компоненты

Телятина – 600 г Яблоки – 2 шт. Масло растительное – 1–2 столовые ложки Яблочный уксус – 2–3 столовые ложки Сметана – 0,5 стакана Соль – по вкусу

Способ приготовления

Приготовить соус: яблоки очистить от кожуры, натереть на терке, смешать со сметаной и нагреть смесь до кипения. В охлажденную смесь добавить яблочный уксус и растительное масло, тщательно перемешать. Мясо нарезать кусочками, посолить, полить приготовленным соусом и выдержать 2–3 часа в холодильнике. Промаринованные кусочки мяса упаковать в смазанную маслом фольгу, положить в прогретую до 250 градусов духовку и запекать около 40 минут.

Блюда из кролика

Кролик, запеченный с помидорами

Компоненты

Филе кролика – 700 г Помидоры – 2–3 шт. Масло топленое – 1 столовая ложка Уксус виноградный – 1/3 стакана Лук репчатый – 1 шт. Зелень петрушки и укропа – по 1 пучку Соль – по вкусу

Способ приготовления

Мясо нарезать длинными кусочками, слегка отбить, натереть луком, посолить, залить уксусом и положить в холодильник на 3–4 часа. Помидоры и лук нарезать маленькими кубиками. На середину каждого промаринованного кусочка мяса выложить овощи и немного рубленой зелени. Мясо скатать трубочкой, выложить на смазанную маслом фольгу, отдельную для каждого кусочка мяса, завернуть, положить в прогретую до 230 градусов духовку и запекать около 30–35 минут.

Кролик, запеченный с луком и чесноком

Компоненты

Мясо кролика – 600 г Лук репчатый – 2 шт. Чеснок – 2 зубчика Лимонный сок – 2 столовые ложки Лавровый лист – 1 шт. Соль – по вкусу

Способ приготовления

Мясо нарезать порционными кусками, отбить, натереть солью и толченым чесноком, полить лимонным соком и поставить на 30 минут в холодильник. Репчатый лук почистить и нарезать кольцами. Затем каждый кусок мяса вместе с небольшим количеством лука завернуть в смазанную маслом фольгу, положить в горячую духовку и готовить при температуре 220–250 градусов 40–50 минут.

Кролик, запеченный с овощами

Компоненты

Мясо кролика – 600 г Масло топленое – 2 столовые ложки Лук репчатый – 1 шт. Морковь – 2 шт. Корень сельдерея – 100 г Корень петрушки и пастернака – по 1 шт. Квас – 1 стакан Брынза тертая – 2–3 столовые ложки Зелень петрушки и укропа или зеленый лук – по 1 пучку Соль – по вкусу

Способ приготовления

Мясо нарезать порционными кусками, посолить и уложить в смазанную маслом керамическую посуду для запекания. Лук нашинковать соломкой, морковь и коренья натереть на крупной терке. Подготовленные овощи выложить ровным слоем на мясо. Влить квас. Сверху положить кусочки топленого масла. Посуду накрыть фольгой, поставить в прогретую до 260 градусов духовку и запекать около 45–50 минут. За 5-10 минут до окончания приготовления блюдо посыпать тертой брынзой и, не накрывая, прогреть еще несколько минут до расплавления брынзы. Готовое блюдо посыпать рубленой зеленью.

Кролик, запеченный в майонезе

Компоненты

Крольчатина – 800 г Масло топленое – 1 столовая ложка Вино сухое белое – 0,5 стакана Сок лимонный – 2 столовые ложки Чеснок – 1–2 зубчика Лук репчатый – 4–5 шт. Майонез домашний – 1 стакан Соль – по вкусу

Способ приготовления

Кролика разрезать на порционные куски, натереть толченым чесноком, облить смесью лимонного сока и вина, выдержать в холодильнике 1–1,5 часа. Затем мясо вынуть из маринада, посолить и выложить в смазанную маслом форму для запекания, сверху положить нарезанный кольцами лук и залить майонезом. Форму накрыть фольгой, поставить в прогретую до 250 градусов

духовку и готовить около 1 часа 20 минут. За 7-10 минут до окончания приготовления снять фольгу. Подавать с любым гарниром и свежей зеленью.

Кролик, запеченный в собственном соку с луком

Компоненты

Мясо кролика – 600 г Лук репчатый – 2 шт. Масло растительное – 1–2 столовые ложки Чеснок – 1–2 зубчика Соль – по вкусу

Способ приготовления

Мясо нарезать порционными кусками, посолить и нашпиговать маленькими кусочками чеснока. Лук почистить, нарезать кольцами. Затем мясо выложить на смазанную маслом фольгу, сверху положить кольца репчатого лука. Мясо с луком тщательно завернуть в фольгу, положить в прогретую до 230 градусов духовку и запекать блюдо около 50 минут.

Блюда из птицы

Индейка, запеченная с овощами

Компоненты

Индейка – 700 г Лук – 2–3 шт. Морковь – 1 шт. Зелень петрушки и сельдерея – по 1 пучку Помидоры – 2 шт. Перец сладкий – 2 шт. Чеснок – 1–2 зубчика Паста томатная – 1 столовая ложка Майонез домашний – 1 неполный стакан Сыр тертый – 2–3 столовые ложки Соль – по вкусу

Способ приготовления

Индейку нарезать небольшими кусочками, посолить. Лук и морковь нашинковать соломкой. Помидоры и очищенный от семян сладкий перец нарезать ломтиками. В смазанную маслом форму для запекания выложить мясо, на него положить овощи, а сверху помидоры и сладкий перец. Влить немного горячей воды с разведенной в ней томатной пастой. Блюдо посыпать рубленым чесноком и залить майонезом. Форму накрыть фольгой, поставить в прогретую до 250 градусов духовку и запекать около 50–60 минут. Затем снять фольгу, блюдо посыпать тертым сыром и прогреть еще 7-10 минут до появления румяной корочки.

Индейка, запеченная с помидорами

Компоненты

Индейка – 500 г Лук репчатый – 1 шт. Чеснок – 2 зубчика Помидоры – 3 шт. Паста томатная – 1 столовая ложка Масло топленое – 2 столовые ложки Соль – по вкусу

Способ приготовления

Индейку нарезать небольшими кусочками, посолить и сложить в смазанную маслом посуду для запекания. Лук почистить, мелко нарезать, добавить к мясу, влить томатную

пасту, разведенную в небольшом количестве горячей воды и положить масло.

Посуду накрыть фольгой, поставить в прогретую до 250 градусов духовку и запекать около 30 минут. Затем поверх мяса выложить нарезанные дольками помидоры, посыпать рубленым чесноком, накрыть фольгой и продолжить приготовление блюда еще 15–20 минут.

Индейка, запеченная с луком в сметане

Компоненты

Филе индейки – 600 г Лук репчатый – 2 шт. Сметана – 0,5 стакана Паста томатная – 1 столовая ложка Мука – 2 столовые ложки Масло топленое – 2 столовые ложки Душистый перец – 2–3 горошины Сыр тертый – 2–3 столовые ложки Соль – по вкусу

Способ приготовления

Мясо нарезать небольшими ломтиками, отбить, затем каждый ломтик нарезать соломкой.

Подготовленное мясо посолить и слегка подрумянить в масле на сковороде, добавить нашинкованный лук, перемешать, подлить немного горячей воды и потушить под крышкой, затем посыпать мукой, перемешать и еще раз потушить около 10 минут.

Подготовленное таким образом мясо положить в посуду для запекания, влить сметану, смешанную с томатной пастой, добавить душистый перец и кусочки оставшегося масла, накрыть фольгой, поставить в горячую духовку и тушить мясо около 10 минут. Затем фольгу снять, блюдо посыпать тертым сыром и запечь до образования румяной корочки.

Подавать с салатом из овощей и свежей зелени.

Индейка, запеченная с яблоками и изюмом

Компоненты

Филе индейки – 600 г Яблоки средние – 3 шт. Лук репчатый – 2 шт. Изюм – 2 столовые ложки Масло растительное – 2 столовые ложки Бульон мясной нежирный – 1 стакан Зелень сельдерея рубленая – 3 столовые ложки Корица – 0,5 чайной ложки Соль – по

вкусу

Способ приготовления

Яблоки почистить, разрезать на 4 части, вынуть сердцевину и мелко нарезать.

Лук нарезать кольцами. Мясо нарезать небольшими кусочками, посолить и выложить в смазанную маслом посуду для запекания, сверху положить кольца репчатого лука и влить бульон. Посуду накрыть фольгой, поставить в прогретую духовку и тушить мясо 25 минут. Затем фольгу снять, поверх мяса положить яблоки, изюм, рубленую зелень и корицу и запечь блюдо до полной готовности.

Тефтели из индейки, запеченные в фольге

Компоненты

Филе индейки – 400 г Лук репчатый – 1 шт. Яйцо сырое – 1 шт. Лимонный сок – 1–2 чайные ложки Мука – 1–2 столовые ложки Масло растительное – 2–3 столовые ложки Масло топленое – 1 столовая ложка Соль – по вкусу

Способ приготовления

Мясо пропустить через мясорубку вместе с репчатым луком. В фарш добавить сырое яйцо, лимонный сок, соль и муку. Фарш перемешать и тщательно вымесить. Сформировать тефтели, выложить их на смазанную маслом фольгу, завернуть, положить на решетку прогретой до 250 градусов духовки и готовить около 25–30 минут.

Индейка, запеченная с чесноком в сметане

Компоненты

Индейка – 800 г Чеснок – 2 зубчика Сок гранатовый – 3 столовые ложки Сметана – 0,5 стакана Масло сливочное – 2 столовые ложки Яблочный уксус – 2 столовые ложки Зелень укропа рубленая – 2 столовые ложки Соль – по вкусу

Способ приготовления

Приготовить маринад, смешав гранатовый сок с яблочным уксусом и сметаной. В смесь добавить толченый чеснок и тщательно перемешать. Индейку разрезать на порционные куски, посолить, сложить в эмалированную посуду, залить приготовленным маринадом, засыпать мелко нашинкованным луком и рубленой зеленью, хорошо перемешать мясо с маринадом. Кастрюлю с мясом поставить в холодильник на 3–4 часа. Затем мясо вместе с маринадом выложить в смазанную маслом посуду для запекания, накрыть фольгой, поставить в прогретую духовку и готовить около 1 часа при температуре 220–250 градусов.

Куриные окорочка, запеченные с овощами

Компоненты

Куриные окорочка – 2 шт. Лук репчатый – 1 шт. Морковь – 1 шт. Перец сладкий – 1 шт. Бульон куриный нежирный – 0,5 стакана Сметана – 1/4 стакана Мука – 2 столовые ложки Рубленая зелень сельдерея – 2 столовые ложки Брынза тертая – 3 столовые ложки Соль – по вкусу

Способ приготовления

С куриных окорочков снять кожу, мясо посолить и выложить в смазанную маслом посуду для запекания. Овощи нарезать тонкими кружочками и выложить поверх мяса. Смешать муку со сметаной и зеленью и развести горячим куриным бульоном. Приготовленной смесью залить уложенные с овощами окорочка. Поставить блюдо в прогретую духовку и запекать при температуре 250 градусов до полной готовности мяса. За 7-10 минут до окончания запекания блюдо посыпать тертой брынзой и продолжить приготовление до образования нежной румяной корочки.

Куриная запеканка

Компоненты

Филе курицы – 600 г Масло топленое – 1–2 столовые ложки Морковь – 1–2 шт. Лук репчатый – 1–2 шт. Мука – 2 столовые ложки Сметана нежирная – 1 стакан Сыр тертый – 3 столовые ложки Соль – по вкусу

Способ приготовления

Филе курицы нарезать маленькими кусочками, выложить в смазанную маслом посуду для запекания, посолить. Морковь и лук нарезать тонкой соломкой и положить сверху. Развести муку в небольшом количестве горячей воды, влить сметану и тщательно перемешать. Приготовленной смесью залить мясо с овощами, положить масло. Посуду накрыть фольгой, поставить в прогретую духовку и готовить около 40 минут при температуре 220–250 градусов. Затем фольгу снять, блюдо посыпать тертым сыром и прогреть, не накрывая, еще около 7-10 минут до образования румяной корочки.

Цыпленок, запеченный с гречневой кашей и яблоками

Компоненты

Тушка цыпленка – 1 шт. Яблоки кисло-сладкие – 1–2 шт. Каша гречневая – 0,5 стакана Масло топленое – 1 столовая ложка Соль – по вкусу

Способ приготовления

Яблоки разрезать пополам и удалить сердцевину. Тушку цыпленка разделать, нафаршировать четвертинками яблок и гречневой кашей, брюшко зашить белыми хлопчатобумажными нитками. Затем нафаршированную тушку натереть солью, положить на смазанную маслом фольгу, тщательно завернуть, положить на решетку прогретой духовки и запекать до готовности, примерно около 1 часа. Из готового цыпленка удалить нитки.

Цыпленок, запеченный с рисом и овощами

Компоненты

Цыпленок – 900 г – 1 кг Рис – 0,5 стакана Лук репчатый – 1 шт. Перец сладкий – 1 шт. Морковь – 1 небольшая шт. Яйцо – 1 шт. Сыр тертый – 2 столовые ложки Рубленая зелень сельдерея – 2 столовые ложки Масло топленое – 1–2 столовые ложки Соль – по вкусу

Способ приготовления

Рис перебрать, промыть и замочить в холодной воде на 12 часа, а затем отварить до готовности в подсоленной воде.

Лук почистить и мелко порубить. Морковь натереть на средней терке. Сладкий перец очистить от семян и нарезать соломкой. Вареный рис смешать с подготовленными овощами, добавить сыр, зелень и яйцо. Фарш тщательно посолить и перемешать, начинить им тушку, зашить ее нитками, сбрызнуть растопленным маслом, уложить на смазанную маслом фольгу, тщательно завернуть, положить в прогретую духовку и готовить около 1 часа 30 минут при температуре 250 градусов.

Курица, запеченная с орехами

Компоненты

Курица тощая – 1,5 кг Масло растительное – 4 столовые ложки Лук репчатый – 1 шт. Яйцо – 1 шт. Орехи грецкие измельченные – 0,5 стакана Чеснок – 2 зубчика Хлеб пшеничный – 3 ломтика Рубленая зелень сельдерея – 2–3 столовые ложки Соль – по вкусу

Способ приготовления

Курицу выпотрошить, промыть и обсушить полотенцем.

Лук и чеснок почистить и мелко порубить. Хлеб раскрошить. Приготовить начинку: смешать нарубленный лук и сельдерей, хлеб и орехи, к этой смеси добавить 2 столовые ложки растительного масла и взбитое яйцо, посолить и все перемешать. Курицу начинить приготовленной смесью и зашить брюшко белыми хлопчатобумажными нитками. Оставшееся масло смешать с чесноком и обмазать им курицу, положить ее грудкой вверх на смазанную маслом фольгу, завернуть и готовить в прогретой духовке при температуре 250 около 1 часа 30 минут.

Рыбные блюда, приготовленные в горшочках

Рыба с овощами в майонезе

Компоненты

Филе морской рыбы – 600 г Помидоры – 3 шт. Лук репчатый – 2 шт. Зелень сельдерея, укропа и петрушки – 400 г Масло растительное – 1/3 стакана Орехи грецкие молотые – 3 столовые ложки Чеснок – 2 зубчика Майонез домашний – 0,5 стакана Соль – по вкусу

Способ приготовления

Рыбу нарезать небольшими кусочками, посолить и равномерно разложить в смазанные маслом порционные горшочки. Лук почистить, мелко нарезать и так же разложить в горшочки. Помидоры нарезать дольками, зелень порубить и вместе с помидорами добавить в горшочки к рыбе.

Чеснок почистить, мелко порубить, смешать с маслом, майонезом и орехами. Приготовленным соусом залить рыбу с овощами, влить немного кипяченой воды. Заполненные горшочки накрыть крышками, поставить в духовку и тушить блюдо до готовности.

Треска с луком-пореем и лицами

Компоненты

Филе трески – 700 г Лук-порей – 400 г Лук репчатый – 2 шт. Яйца – 3 шт. Молоко нежирное – 1 стакан Зелень петрушки и сельдерея – по 1 пучку Перец молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Рыбу нарезать небольшими кусочками, посолить и разложить в смазанные маслом порционные горшочки. Репчатый лук почистить, нарезать кольцами и также разложить в горшочки поверх рыбы. Лук– порей нарезать колечками, зелень порубить и все сложить в горшочки.

Взбить яйца с молоком, посолить, поперчить, полученной смесью залить рыбу с овощами. Заполненные горшочки плотно закрыть крышками, поставить в духовку и тушить блюдо до полной мягкости рыбы.

Окунь с яблоками

Компоненты

Филе окуня – 500 г Рыбный нежирный бульон – 1 стакан Яблоки кислые – 5–6 шт. Масло топленое – 2 столовые ложки Перец душистый – 2–3 горошины Лавровый лист – 1 шт. Соль – по вкусу

Способ приготовления

Филе рыбы нарезать порционными кусками, посолить и разложить в порционные горшочки, сверху положить разрезанные на 4 части и очищенные от сердцевины яблоки, залить бульоном, добавить горошины перца, лавровый лист и масло. Заполненные горшочки накрыть крышками, поставить в духовку и тушить рыбу до мягкости.

Морская рыба с луком и помидорами

Компоненты

Филе морской рыбы – 600 г Помидоры – 4 шт. Лук репчатый – 2 шт. Чеснок – 1–2 зубчика Сливки —1/3 стакана Рыбный бульон – 1 стакан Мука – 1 столовая ложка Перец душистый – 2–3 горошины Соль – по вкусу

Способ приготовления

Рыбное филе разрезать на порционные куски и разложить в порционные горшочки.

Нарезанный кольцами лук положить поверх рыбы. Сверху положить нарезанные дольками помидоры и мелко порубленный чеснок.

Смешать муку со сливками и бульоном, приготовленным соусом залить рыбу. Положить пряности и соль. Заполненные горшочки накрыть крышками, поставить в духовку и тушить блюдо до готовности.

Пикша с морковью и тыквой

Компоненты

Филе пикши – 600 г Морковь – 3 шт. Тыква очищенная – 200 г Сок лимонный – 1 столовая ложка Вода – 1 стакан Масло топленое – 2 столовые ложки Сливки – 1/4 стакана Соль – по вкусу

Способ приготовления

Филе рыбы нарезать порционными кусками, сбрызнуть лимонным соком и выдержать в холодильнике 30 минут. Овощи почистить и натереть на крупной терке.

Затем рыбу вынуть из холодильника, посолить, разложить в порционные горшочки, сверху положить натертые овощи, залить небольшим количеством подсоленной воды, добавить понемногу сливок и масла. Горшочки накрыть крышками, поставить в печь или духовку и тушить блюдо до готовности.

Лосось в винном соусе

Компоненты

Лосось – 800 г Сок лимонный – 1 столовая ложка Масло растительное – 2 столовые ложки Вино сухое белое – 0,5 стакана Бульон овощной – 0,5 стакана Яйцо – 1 шт. Морковь – 1 шт. Лук репчатый – 1 шт. Зелень сельдерея и петрушки – по 1 пучку Соль – по вкусу

Способ приготовления

У рыбы удалить голову и плавники, выпотрошить, очистить от чешуи, промыть и обсушить, затем посолить, сбрызнуть лимонным соком и выдержать в холодильнике 30 минут. Морковь и лук почистить и мелко нарезать. Рыбу вынуть из холодильника, разрезать на порционные куски, обмакнуть во взбитое яйцо, слегка подрумянить в масле и разложить в порционные горшочки. Сверху на рыбу положить лук и морковь, добавить рубленую зелень, залить бульоном и вином. Горшочки накрыть крышками, поставить в духовку и тушить блюдо до готовности.

Морской язык со стручками фасоли

Компоненты

Филе морского языка – 600 г Лук репчатый – 1 шт. Чеснок – 1–2 зубчика Стручки фасоли замороженные – 300 г Лимонный сок – 1 столовая ложка Масло растительное – 2 столовые ложки Вода или рыбный бульон – 1 стакан Соль – по вкусу

Способ приготовления

Рыбу нарезать порционными кусками, сбрызнуть лимонным соком, посолить и разложить в порционные горшочки, сверху положить нарезанный кольцами лук и замороженные стручки фасоли, добавить мелко порубленный чеснок. Влить в каждый горшочек понемногу воды или бульона. Заполненные горшочки накрыть крышками, поставить в духовку и тушить рыбу до готовности.

Судак с морковью в винном соусе

Компоненты

Филе судака – 600 г Лук репчатый – 1 шт. Морковь – 2–3 шт. Вино сухое белое – 1 стакан Перец душистый – 2–3 горошины Зелень укропа – 1 пучок Соль – по вкусу

Способ приготовления

Филе рыбы разрезать на порционные куски, посолить и разложить в порционные горшочки.

Почистить лук и нарезать кольцами, морковь натереть на крупной терке. Овощи также разложить в горшочки с рыбой, добавить душистый перец и рубленую зелень, влить немного воды и вина. Горшочки накрыть крышками, поставить в духовку и тушить рыбу до готовности.

Рыба с кабачками

Компоненты

Филе морской рыбы – 500 г Масло растительное – 1–2 столовые ложки Кабачки – 500 г Лук репчатый – 1–2 шт. Морковь – 1 шт. Бульон куриный – 2 стакана Соль – по вкусу

Способ приготовления

Филе рыбы нарезать небольшими кусочками, посолить и разложить в порционные горшочки. Морковь и лук почистить, морковь натереть на крупной терке, лук нарезать полукольцами. Подготовленные овощи выложить в горшочки на рыбу. Кабачки очистить от кожуры и семян, мякоть нарезать маленькими кубиками и также разложить в горшочки с рыбой, добавить немного масла и залить процеженным бульоном.

Горшочки накрыть крышками, поставить в духовку и тушить блюдо до готовности.

Окунь в сметане

Компоненты

Филе окуня – 500 г Лук репчатый – 1 шт. Сметана – 1 стакан Мука – 2 неполные столовые ложки Соль – по вкусу

Способ приготовления

Рыбу нарезать порционными кусками, посолить и разложить в порционные горшочки. Лук почистить, нарезать кольцами и добавить к рыбе. Затем рыбу с луком залить смешанной с мукой сметаной и влить немного кипяченой воды. Заполненные горшочки накрыть крышками, поставить в духовку и тушить рыбу до полной готовности.

Рагу рыбное

Компоненты

Рыбное филе – 500 г Бульон рыбный нежирный – 1,5 стакана Лук репчатый – 2 шт. Морковь – 1 шт. Перец сладкий – 2 шт. Помидоры – 2 шт. Чеснок – 2 зубчика Сок лимонный – 1 столовая ложка Соль – по вкусу

Способ приготовления

Рыбу нарезать небольшими кусочками, сбрызнуть лимонным соком, посолить и разложить в порционные горшочки.

Лук и морковь почистить и нашинковать тонкой соломкой. Помидоры и перец мелко нарезать. Чеснок очистить и порубить.

В горшочки к рыбе равномерно положить лук с морковью, затем сладкий перец, помидоры и немного чеснока, посолить и залить бульоном. Горшочки накрыть крышками, поставить в духовку и тушить блюдо до готовности.

Хек с луком в молочном соусе

Компоненты

Тушка хека – 600 г Лук репчатый – 3 шт. Молоко – 1,5 стакана Сметана – 2 столовые ложки Мука – 2 столовые ложки Соль – по вкусу

Способ приготовления

Разделанную тушку хека очистить от чешуи и промыть, нарезать порционными кусочками, посолить и разложить в горшочки. Лук почистить, нарезать кольцами и разложить в горшочки с рыбой. Муку смешать с молоком, добавить сметану, все тщательно перемешать и залить этой смесью рыбу с луком. Заполненные горшочки прикрыть крышками, поставить в духовку и тушить рыбу до готовности, следить за тем, чтобы молочный соус не убежал.

Тунец в майонезном соусе

Компоненты

Тушка тунца – 600 г Лук репчатый – 2 шт. Майонез домашний – 1 стакан Куриный бульон нежирный – 1 стакан Мука – 2 неполные столовые ложки Соль – по вкусу

Способ приготовления

Разделанную тушку рыбы очистить от чешуи, разрезать на порционные куски, посолить и разложить в горшочки.

Нарезанный кольцами лук выложить поверх рыбы. Муку смешать с майонезом и бульоном, приготовленной смесью залить рыбу. Горшочки накрыть крышками, поставить в духовку и тушить рыбу до готовности.

Рыба с помидорами в сметанном соусе

Компоненты

Филе морской рыбы – 600 г Помидоры – 6 шт. Лук репчатый – 1–2 шт. Сметана нежирная – 1 стакан Мука – 1 столовая ложка Чеснок – 2 зубчика Соль – по вкусу

Способ приготовления

Рыбу нарезать порционными кусками, посолить и разложить в порционные горшочки. Лук почистить, нарезать кольцами. Остальные овощи нарезать тонкими ломтиками, чеснок почистить и мелко порубить.

В горшочки к рыбе равномерно положить подготовленные овощи и добавить немного чеснока. Муку смешать со сметаной и приготовленной смесью залить содержимое горшочков, влить немного кипяченой воды.

Заполненные горшочки накрыть крышками, поставить в духовку и тушить рыбу до готовности.

Треска с луком, белыми кореньями и зеленью

Компоненты

Треска – 600 г Лук репчатый – 5–6 шт. Корень сельдерея – 100 г Корень пастернака – 1 шт. Корень петрушки – 1 шт. Бульон рыбный или куриный – 1,5–2 стакана Масло растительное – 1–1,5 столовые ложки Лимонный сок – 1 столовая ложка Мука – 2 столовые ложки Перец душистый – 2–3 горошины Лавровый лист – 1–2 шт. Зелень петрушки и сельдерея – по 1 пучку Соль – по вкусу

Способ приготовления

Рыбу очистить от чешуи, промыть, разрезать на порционные куски, посолить и разложить в горшочки.

Почистить лук, нарезать кольцами и равномерно разложить в горшочки с рыбой. Коренья почистить, натереть на терке, потушить под крышкой в небольшом количестве растительного масла и также разложить в горшочки, добавить рубленую зелень и пряности.

Развести муку в бульоне, добавить лимонный сок, перемешать, приготовленной смесью залить рыбу. Заполненные горшочки накрыть крышками, поставить в духовку и тушить рыбу до готовности.

Судак с солеными огурцами

Компоненты

Судак – 600 г Лук репчатый – 2 шт. Соленые огурцы – 2–3 шт. Лимонный сок – 1 столовая ложка Мука – 2 столовые ложки Лавровый лист – 1–2 шт. Перец душистый – 2–3 горошины Зелень петрушки с корешками – 1 пучок Соль – по вкусу

Способ приготовления

Рыбу очистить от чешуи, промыть, разрезать на порционные куски, посолить и разложить в горшочки.

Лук нарезать кольцами. Соленые огурцы нарезать мелкими кубиками, зелень порубить вместе с корешками. В горшочки к рыбе равномерно добавить лук, соленые огурцы и зелень. Муку развести в небольшом количестве воды, добавить лимонный сок, перемешать, приготовленную смесь равномерно разлить в горшочки и в каждый горшочек добавить еще понемногу воды, положить пряности. Заполненные горшочки накрыть, поставить в печь и тушить рыбу до готовности.

Сардины с овощами и чесноком

Компоненты

Сардины – 600 г Морковь – 2 шт. Корень пастернака – 2 шт. Лук репчатый – 2 шт. Чеснок – 1–2 зубчика Вода – 1 стакан Перец душистый – 3–4 горошины Лавровый лист – 1–2 шт. Соль – по вкусу

Способ приготовления

Сардины очистить от чешуи, удалить головы, плавники и внутренности, посолить и разложить в порционные горшочки, в каждый горшочек добавить понемногу рубленый чеснок. Овощи почистить, нарезать небольшими кубиками и разложить в горшочки к рыбе. Содержимое горшочков залить небольшим количеством воды, положить пряности. Горшочки накрыть крышками, поставить в духовку и тушить рыбу до готовности.

Треска в молочном соусе

Компоненты

Филе трески – 500 г Лук репчатый – 1–2 шт. Мука – 2 столовые ложки Молоко – 2 стакана Соль – по вкусу

Способ приготовления

Рыбу нарезать порционными кусочками, посолить, разложить в порционные горшочки. Лук нарезать кольцами и так же разложить в горшочки к рыбе. Муку развести в молоке и этой смесью залить рыбу. Горшочки прикрыть крышками, поставить в духовку и тушить треску до готовности. Следить за тем, чтобы содержимое горшочков не убегало.

Форель с лимоном

Компоненты

Форель – 500 г Вода *или нежирный рыбный бульон – 1,5 стакана Лимон – 2–3 кружочка Перец душистый – 2–3 горошины Соль – по вкусу*

Способ приготовления

Рыбу почистить, промыть, нарезать на порционные куски, посолить и разложить в порционные горшочки. К рыбе добавить по кружочку лимона и по 2–3 горошины душистого перца и залить бульоном. Заполненные горшочки накрыть крышками, поставить в духовку и тушить рыбу до готовности.

Лосось в майонезном соусе

Компоненты

Тушка лосося – 800 г Лук репчатый – 1 шт. Сок лимонный – 1 столовая ложка Масло растительное – 1 столовая ложка Майонез домашний – 0,5 стакана Вода – 0,5 стакана Сыр тертый – 4 столовые ложки Лавровый лист – 1–2 шт. Перец душистый – 3–4 горошины Соль – по вкусу

Способ приготовления

Подготовить тушку лосося: удалить голову и плавники, выпотрошить, очистить от чешуи, промыть, нарезать на порционные куски, посолить и разложить в порционные горшочки. Репчатый лук нарезать кольцами, разложить в горшочки с рыбой, добавить понемногу масла. Смешать майонез с водой, влить лимонный сок, перемешать и полученной смесью залить рыбу, положить пряности, посыпать тертым сыром. Заполненные горшочки накрыть крышками, поставить в духовку и тушить рыбу до готовности.

Тефтели рыбные в молочном соусе

Компоненты

Филе морской рыбы – 500 г Лук репчатый – 1 шт. Хлеб белый – 2 ломтика Мука – 1 столовая ложка Молоко нежирное – 1 стакан Соль – по вкусу

Способ приготовления

Пропустить через мясорубку рыбное филе, предварительно размоченный в воде и отжатый хлеб, а также очищенную луковицу. Полученный фарш посолить, перемешать, сформировать шарики и разложить в горшочки и залить смешанным с мукой молоком. Заполненные горшочки накрыть крышками, поставить в духовку и тушить блюдо до готовности.

Рыба со свеклой

Компоненты

Филе морской рыбы – 500 г Свекла отварная – 300 г Лук репчатый – 2 шт. Молоко нежирное – 1 стакан Мука – 2 столовые ложки Соль – по вкусу

Способ приготовления

Рыбу нарезать маленькими кусочками, посолить и разложить в порционные горшочки, добавить нарезанный кольцами лук и отварную свеклу, нарезанную тонкой соломкой. Муку развести в молоке, посолить и полученной смесью залить содержимое горшочков. Заполненные горшочки прикрыть крышками, поставить в печь и тушить рыбу до готовности.

Следить за тем, чтобы молоко из горшочков не убежало.

Котлеты из трески в молочном соусе с томатом

Компоненты

Филе трески – 500 г Лук репчатый – 1 шт. Хлеб белый – 3 ломтика Яйцо сырое – 1 шт. Мука – 2 столовые ложки Томатный соус – 0,5 стакана Молоко нежирное – 1 стакан Соль – по вкусу

Способ приготовления

Через мясорубку пропустить рыбу, очищенную луковицу и предварительно смоченный в молоке и отжатый хлеб, фарш посолить, добавить яйцо, хорошо перемешать и сформировать из него котлеты. Полученные котлеты обвалять в муке и разложить в порционные горшочки. Смешать томатный соус с молоком и залить этой смесью котлеты. Заполненные горшочки накрыть крышками, поставить в духовку и тушить блюдо до готовности, примерно 7-10 минут.

Тельное из трески в горшочке

Компоненты

Филе трески – 600 г Лук репчатый – 2 шт. Яйца вареные – 2 шт. Молоко – 0,3 стакана Рыбный бульон – 0,7 л Мука пшеничная – 2 столовые ложки Зелень петрушки и укропа – по 1 маленькому пучку Лавровый лист – 1 шт. Перец душистый – 3–4 горошины Соль – по вкусу

Способ приготовления

Приготовить начинку: мелко нарезать лук, зелень и яйца, смешать, добавить немного молока, посолить и прогреть на сковороде до загустения массы.

С рыбы снять кожу, филе пропустить через мясорубку, посолить, добавить муку и перемешать. Из полученного фарша сформировать тонкие лепешки.

Сверху на лепешки положить приготовленную густую начинку, лепешки с начинкой осторожно скатать в трубочки и защипать зубочистками. Каждый батончик завернуть в марлю с длинными концами.

В большой глиняный горшок налить горячий бульон, положить пряности и опустить рыбные батончики так, чтобы батончики были в подвешенном состоянии, марлевые концы завернуть на горлышко горшка, горшок накрыть крышкой, при этом все марлевые концы окажутся прижатыми крышкой. Горшок поставить в слегка прогретую духовку, довести бульон до кипения и варить рыбные батончики до готовности.

Готовые батончики охладить, развернуть и разрезать на порционные куски.

Подавать со свежей зеленью.

Форель с зеленью в сметанном соусе

Компоненты

Филе форели – 600 г Лук репчатый – 1 шт. Лимонный сок – 1 столовая ложка Зелень сельдерея и петрушки – по 1 пучку Сметана – 0,5 стакана Бульон рыбный – 0,5 стакана Соль – по вкусу

Способ приготовления

Филе рыбы разрезать на порционные куски, сбрызнуть лимонным соком и выдержать в холодильнике 30 минут, затем посолить и разложить в горшочки.

Сверху на рыбу положить нарезанный кольцами лук и рубленую зелень, залить бульоном и сметаной. Заполненные горшочки накрыть крышками, поставить в духовку и тушить рыбу до готовности.

Форель, тушенная с морковью и белыми кореньями

Компоненты

Филе форели – 600 г Корень петрушки – 1 шт. Корень пастернака – 1 шт. Морковь – 1 шт. Рыбный бульон – 1 стакан Лимонный сок – 1–2 столовые ложки Лавровый лист – 1 шт. Соль – по вкусу

Способ приготовления

Морковь и белые корни почистить и мелко нашинковать. Филе рыбы нарезать на порционные куски, посолить, сбрызнуть лимонным соком и положить в большой глиняный горшок, добавить подготовленные овощи и лавровый лист, залить бульоном. Горшок закрыть крышкой, поставить в духовку и тушить рыбу до готовности.

Минтай, тушенный с овощами

Компоненты

Минтай – 600 г Морковь – 2 шт. Лук репчатый – 2 шт. Чеснок – 1–2 зубчика Перец сладкий – 2 шт. Помидоры – 3–4 шт. Майонез домашний – 0,5 стакана Вода – 1 стакан Зелень петрушки и укропа – по 1 пучку Соль – по вкусу

Способ приготовления

Тушку минтая разрезать на порционные куски, посолить и разложить в порционные горшочки. Овощи почистить, лук и перец нарезать кольцами, морковь и помидоры – кружочками. Подготовленные овощи равномерно разложить в горшочки с рыбой, добавить рубленый чеснок и измельченную зелень, залить подсоленной водой. В каждый горшочек влить немного майонеза. Затем горшочки накрыть крышками, поставить в духовку и тушить рыбу до готовности.

Тефтели рыбные в сметанном соусе

Компоненты

Филе морской рыбы – 500 г Лук репчатый – 1 шт. Чеснок – 1–2 зубчика Хлеб белый – 2 ломтика Масло растительное – 1 столовая ложка Сметана нежирная – 1 стакан Мука – 2 столовые ложки Вода – 0,5 стакана Лавровый лист – 1 шт. Соль – по вкусу

Способ приготовления

Через мясорубку пропустить рыбу, очищенную луковицу, чеснок и размоченный в воде и слегка отжатый хлеб, фарш посолить, добавить растительное масло, хорошо перемешать, сформировать из него шарики и разложить в порционные горшочки. Муку развести в воде, влить сметану, тщательно перемешать и залить этой смесью тефтели, в каждый горшочек положить лавровый лист. Горшочки накрыть крышками, поставить в духовку и тушить тефтели до готовности.

Окунь со свеклой в сметанном соусе

Компоненты

Филе морского окуня – 600 г Свекла красная отварная – 2 шт. Сок лимонный – 1 столовая ложка Вино сухое белое – 1/4 стакана Сметана – 1 стакан Соль – по вкусу

Способ приготовления

Филе рыбы разрезать на порционные куски, сбрызнуть лимонным соком и поставить на 30 минут в холодильник. Свеклу почистить, натереть на крупной терке, посолить.

Рыбу вынуть из холодильника, посолить, разложить в горшочки, сверху положить свеклу, залить сметаной, смешанной с вином. Заполненные горшочки накрыть крышками, поставить в духовку и тушить блюдо до готовности.

Треска с помидорами в винном соусе

Компоненты

Филе трески – 800 г Лук репчатый – 2 шт. Помидоры – 3–4 шт. Вино сухое белое – 1/4 стакана Масло сливочное – 1–2 столовые ложки Соль – по вкусу

Способ приготовления

Филе трески нарезать порционными кусками, посолить и уложить в смазанные маслом порционные горшочки. Сверху положить нарезанный кольцами репчатый лук и дольки помидоров. Смешать вино с половиной стакана кипяченой воды залить ею уложенную рыбу с овощами. В каждый горшочек положить кусочки сливочного масла. Горшочки накрыть крышками, поставить в духовку и тушить рыбу до готовности.

Гуляш из ставриды

Компоненты

Ставрида – 1 кг Лук репчатый – 2 шт. Рыбный бульон – 1 стакан Масло растительное – 2 столовые ложки Паста томатная – 1 столовая ложка Сметана – 4 столовые ложки Душистый перец – 3–4 горошины Лавровый лист – 1–2 шт. Соль – по вкусу

Способ приготовления

Рыбу почистить, выпотрошить, тщательно промыть, обсушить полотенцем, нарезать небольшими кусочками, посолить и равномерно разложить в смазанные маслом порционные горшочки. Сверху на рыбу положить нарезанный кольцами репчатый лук. Смешать томатную пасту с растительным маслом и рыбным бульоном и залить этой смесью рыбу. Добавить пряности. Горшочки накрыть крышками, поставить в духовку и томить рыбу до готовности. За 57 минут до готовности в горшочки с рыбой добавить понемногу сметаны.

Пельмени рыбные

Компоненты

Филе рыбы – 400 г Лук репчатый – 1 шт. Яйцо сырое – 1 шт. Мука пшеничная – 1,5 стакана Масло сливочное – 2 столовые ложки Вода – 0,25 стакана Бульон рыбный, овощной или куриный – 1,5–2 стакана Соль – по вкусу

Способ приготовления

Муку просеять, высыпать холмиком на доску, в середине сделать углубление, в него влить воду и яйцо, добавить соль и вымесить тесто, накрыть салфеткой и выдержать 30–40 минут.

Приготовить фарш: через мясорубку пропустить рыбу и очищенный репчатый лук, добавить масло, соль и немного воды, хорошо перемешать.

Тесто быстро раскатать, тонким стаканом вырезать из него кружочки, на середину каждого кружочка положить понемногу фарша, защипать края и выложить на посыпанный мукой поднос так, чтобы края пельменей не касались друг друга. Подготовленные пельмени слегка подсушить на воздухе.

Затем пельмени равномерно разложить в смазанные маслом порционные горшочки, залить подсоленной горячей кипяченой водой, добавить кусочки оставшегося масла. Горшочки с пельменями накрыть крышками, поставить в горячую духовку и томить блюдо около 15 минут.

Пельмени рыбные с мясом и зеленым луком

Компоненты

Для теста

Мука – 2 стакана Вода – 0,5 стакана Масло растительное – 1 столовая ложка Яйцо – 1 шт. Соль – по вкусу

Для фарша

Филе речной рыбы – 400 г Свинина постная – 200 г Лук зеленый – 150 г Соль – по вкусу

Способ приготовления

Замесить тесто для пельменей, как указано в предыдущем рецепте, раскатать и нарезать кружочками.

Приготовить фарш: рыбное филе и мясо пропустить через мясорубку, добавить мелко нарубленный зеленый лук, посолить и вымесить фарш. Затем фарш выложить порциями на кружочки теста, сформировать пельмени, немного подсушить их на воздухе, разложить в смазанные маслом порционные горшочки, залить горячей подсоленной водой и готовить в духовке около 20 минут.

Рыбные блюда, приготовленные на пару

Треска с луком и чесноком

Компоненты

Стейки трески – 4 шт. Лук репчатый – 2 шт. Чеснок – 1–2 зубчика Лимонный сок – 2 столовые ложки Кетчуп – 2 столовые ложки Зелень петрушки рубленая – 2–3 столовые ложки Соль – по вкусу

Способ приготовления

Стейки рыбы посолить и выложить каждый кусок рыбы на квадратный кусок фольги.

Чеснок почистить, мелко порубить, смешать с лимонным соком и кетчупом. Приготовленным соусом натереть рыбу и посыпать рубленой петрушкой. Лук почистить, нарезать тонкими кольцами и выложить равномерно на рыбу. Затем куски рыбы с луком завернуть в фольгу и выложить в корзину пароварки. Включить прибор и готовить блюдо, примерно 20–30 минут. Подавать с овощным гарниром.

Хек паровой в майонезном соусе

Компоненты

Тушка хека – 600 г Лук репчатый – 2–3 шт. Майонез домашний – 0,5 стакана Куриный бульон или вода – 1 стакан Мука – 2 столовые ложки Масло растительное – 1,5 столовые ложки Соль – по вкусу

Способ приготовления

Разделанную тушку рыбы очистить от чешуи, разрезать на порционные куски, посолить и выложить в чашу пароварки. Нарезанный кольцами лук выложить на рыбу. Муку смешать с теплым бульоном и майонезом, добавить растительное масло, тщательно перемешать и залить приготовленной смесью рыбу. Включить пароварку и готовить рыбу на пару.

Рагу из рыбы с овощами

Компоненты

Рыбное филе – 500 г Бульон рыбный – 1,5 стакана Лук репчатый – 2 шт. Кабачки очищенные – 300 г Морковь – 1 шт. Перец сладкий – 2 шт. Помидоры – 2 шт. Чеснок – 2 зубчика Масло растительное – 2 столовые ложки Сок лимонный – 1 столовая ложка Соль – по вкусу

Способ приготовления

Рыбу нарезать небольшими кусочками, посолить, сбрызнуть лимонным соком и выложить в чашу пароварки. Лук и морковь почистить, мелко нашинковать и выложить на рыбу.

Кабачки нарезать соломкой. Сладкий перец очистить от семян, и также нашинковать соломкой. Помидоры нарезать тонкими дольками. Чеснок очистить от шелухи и порубить. Все подготовленные овощи немного посолить, выложить в чашу пароварки на рыбу, залить горячим бульоном, включить пароварку и готовить блюдо на пару.

Рыба с томатами в сметанном соусе

Компоненты

Филе морской рыбы – 600 г Помидоры – 6 шт. Перец сладкий красный – 2 шт. Лук репчатый – 2 шт. Сметана – 1 стакан Мука – 1 столовая ложка Чеснок – 2 зубчика Лавровый лист – 1–2 шт. \Перец душистый – 2–3 горошины Соль – по вкусу

Способ приготовления

Рыбу нарезать на порционные куски, посолить и выложить в чашу пароварки. Лук почистить, нарезать кольцами. Сладкий перец очистить от семян, нарезать соломкой. Помидоры бланшировать в кипятке, остудить, очистить от кожицы, нарезать небольшими дольками. Все подготовленные овощи положить в чашу пароварки на рыбу, посыпать рубленым чесноком. Муку смешать со сметаной, влить горячую воду, тщательно размешать и залить этой смесью рыбу с овощами, добавить пряности. Включить прибор и готовить блюдо на пару.

Толстолобик паровой с луком

Компоненты

Толстолобик – 600 г Вода или рыбный бульон – 1–2 стакана Лук репчатый – 5–6 шт. Лимонный сок – 1–2 столовые ложки Мука – 2 столовые ложки Чеснок – 2 зубчика Перец душистый – 2–3 горошины Лавровый лист – 1–2 шт. Соль – по вкусу

Способ приготовления

Тушку рыбы разделать: удалить голову, плавники и внутренности, очистить от чешуи, промыть, разрезать на порционные куски, посолить и выложить в чашу пароварки.

Почистить лук, нарезать кольцами и выложить на рыбу. Развести муку в теплой подсоленной воде или бульоне, добавить лимонный сок, хорошо перемешать и залить этой смесью рыбу с луком, добавить пряности и рубленый чеснок.

Включить пароварку и готовить блюдо на пару.

Судак с луком в огуречном соусе

Компоненты

Судак – 600 г Лук репчатый – 2 шт. Соленые огурцы – 2 шт. Вода или рыбный бульон – 1 стакан Лимонный сок – 1 столовая ложка Мука – 2 столовые ложки Лавровый лист – 1–2 шт. Зелень петрушки с корешками – 1 пучок Соль – по вкусу

Способ приготовления

У тушки рыбы удалить голову, плавники и внутренности, очистить от чешуи, промыть, разрезать на порционные куски, посолить и выложить в чашу пароварки. Лук нарезать кольцами и добавить к рыбе. Соленые огурцы нарезать мелкими кубиками, зелень порубить вместе с корешками и также добавить к рыбе.

Муку развести в теплой воде, влить лимонный сок, размешать и полученной смесью залить рыбу, добавить пряности и рубленую зелень. Включить пароварку и готовить блюдо на пару.

Лосось паровой с овощами

Компоненты

Лосось – 4 стейка Морковь – 2 шт. Лук репчатый – 2 шт. Помидоры – 4 шт. Перец сладкий – 2 шт. Соль – по вкусу

Способ приготовления

Стейки рыбы посолить и выложить на квадратные куски фольги. Овощи почистить, нарезать небольшими кубиками и равномерно разложить на рыбу. Сверху положить кружочки помидоров. Затем рыбу с овощами тщательно упаковать в фольгу и выложить в корзину пароварки. Включить прибор и готовить рыбу на пару.

Ледяная рыба в молочном соусе

Компоненты

Ледяная рыба – 600 г Лук репчатый – 2 шт. Мука – 2 столовые ложки Молоко нежирное – 1,5 стакана Масло растительное – 1 столовая ложка Соль – по вкусу

Способ приготовления

Рыбу очистить от чешуи, удалить плавники, нарезать порционными кусочками, посолить и выложить в чашу пароварки. Лук нарезать соломкой и выложить на рыбу. Муку развести в теплом молоке и этой смесью залить рыбу с луком. Включить пароварку и довести блюдо до полной готовности рыбы.

Форель с сыром в фольге

Компоненты

Филе форели – 600 г Лук репчатый – 2 шт. Сок лимонный – 2 столовые ложки Масло растительное – 2 столовые ложки Майонез домашний – 5–6 столовых ложек Сыр тертый – 4 столовые ложки Соль – по вкусу

Способ приготовления

Филе рыбы разрезать на 4 порционных куска, посолить и выложить каждый кусок рыбы на кусок подготовленной фольги. Нарезанный кольцами лук выложить на куски рыбы. Сверху положить по столовой ложке сыра. Смешать майонез с лимонным соком и полить этой смесью рыбу. Затем рыбу с луком и сыром тщательно упаковать в фольгу и выложить в корзину пароварки. Готовить на пару.

Тефтели рыбные паровые

Компоненты

Филе морской рыбы – 500 г Лук репчатый – 1 шт. Чеснок – 1–2 зубчика Хлеб белый – 2 ломтика Масло растительное – 2 столовые ложки Сметана нежирная – 1 стакан Томатный соус – 0,5 стакана Мука – 2 столовые ложки Вода – 0,3 стакана Лавровый лист – 1 шт. Соль – по вкусу

Способ приготовления

Через мясорубку пропустить рыбу, очищенную луковицу, чеснок и размоченный в воде и отжатый хлеб, фарш посолить, хорошо перемешать, сформировать из него шарики и положить в чашу пароварки. Муку смешать с томатным соусом, добавить сметану, тщательно перемешать и залить этой смесью тефтели, положить лавровый лист. Включить пароварку и готовить тефтели на пару.

Тефтели рыбные с ранней зеленью

Компоненты

Филе рыбы – 600 г Крапива – 50 г Зеленый лук – 100 г Чесночная зелень – 50 г Яйца – 2 шт. Сметана – 0,5 стакана Паста томатная – 1 столовая ложка Бульон рыбный или овощной – 0, 5 стакана Лавровый лист – 1 шт. Соль – по вкусу

Способ приготовления

Рыбу пропустить через мясорубку. Крапиву выдержать в кипятке 1 минуту, вынуть, затем отжать, хорошенько стряхнуть воду и пропустить через мясорубку вместе с зеленым луком и чесноком, смешать с рыбным фаршем, добавить яйца, посолить, хорошо перемешать, сформировать небольшие шарики и положить в чашу пароварки.

Сметану смешать с томатной пастой и горячим бульоном, посолить, поперчить и этой смесью залить тефтели, добавить лавровый лист. Включить пароварку и готовить тефтели на пару.

Котлеты рыбные в молочном соусе

Компоненты

Филе морской рыбы – 500 г Лук репчатый – 1 шт. Хлеб белый – 2 ломтика Яйцо сырое – 1 шт. Масло растительное – 2 столовые ложки Молоко – 1,5 стакана Сухари панировочные – 2 столовые ложки Мука – 1 столовая ложка Масло сливочное – 1 столовая ложка Соль – по вкусу

Способ приготовления

Через мясорубку пропустить рыбу, очищенную луковицу и предварительно смоченный в половине стакана молока и отжатый хлеб, фарш посолить, добавить яйцо, хорошо перемешать и сформировать из него котлеты. Приготовленные котлеты выложить в чашу пароварки, влить размешанное с мукой молоко, положить маленькие кусочки сливочного масла и тушить котлеты на пару.

Котлеты рыбные паровые с сыром

Компоненты

Филе рыбы – 700 г Белый хлеб – 2–3 ломтика Яйца – 2 шт. Сыр тертый – 100 г Зелень сельдерея – 1 пучок Соль – по вкусу

Способ приготовления

Филе рыбы отварить в подсоленной воде до готовности и пропустить через мясорубку вместе с мякишем размоченного в воде белого хлеба. В фарш добавить сырые яйца, тертый сыр и соль, тщательно перемешать, вылепить котлеты, обвалять в муке и уложить в выстланную зеленью сельдерея корзину пароварки. Готовить котлеты на пару.

Сосиски рыбные

Компоненты

Филе морской рыбы – 500 г Яйца – 2 шт. Молоко – 3 столовые ложки Лук репчатый – 1 шт. Хлеб белый – 1 ломтик Зелень петрушки или сельдерея – по 1 пучку Соль – по вкусу

Способ приготовления

Филе морской рыбы, очищенный репчатый лук и размоченный в молоке хлеб пропустить через мясорубку. В фарш добавить сырые яйца, соль и тщательно перемешать. Приготовленный фарш равномерно разделить на небольшие порции. Из каждой порции сформировать сосиски, обвалять в муке, положить в выстланную зеленью петрушки или сельдерея корзину пароварки и готовить блюдо на пару.

Рыба паровая со шпинатом

Компоненты

Филе морской рыбы – 400 г Шпинат – 300 г Масло растительное – 2 столовые ложки Мука – 1 столовая ложка Майонез домашний – 4 столовые ложки Сметана нежирная – 1/4 стакана Томатная паста – 1 столовая ложка Мука – 1 неполная столовая ложка Соль – по вкусу

Способ приготовления

Рыбу разрезать на порционные куски, посолить. Корзину пароварки выстлать шпинатом, выложить на зелень подготовленную рыбу, включить пароварку и готовить рыбу на пару до готовности.

Смешать майонез со сметаной, мукой и томатной пастой, смесь посолить, довести до кипения и прокипятить 12 минуты. Подавать рыбу со шпинатом и приготовленной подливой.

Форель паровая

Компоненты

Филе форели – 500 г Лук зеленый – 1 маленький пучок Перец сладкий – 1 шт. Соевый соус – 4–5 столовых ложек Лимонный сок – 1–2 столовые ложки Соль – по вкусу

Способ приготовления

Филе рыбы разрезать на порционные куски, сбрызнуть лимонным соком и выдержать в холодильнике 30 минут, затем немного посолить, обмазать соевым соусом и выложить каждый кусок рыбы на фольгу, вырезанную в виде большого квадрата. Поверх рыбы положить нарезанный кольцами сладкий перец и посыпать зеленым луком. Затем рыбу упаковать в фольгу и выложить в корзину пароварки. Готовить на пару.

Камбала с овощами и зеленью

Компоненты

Филе камбалы – 500 г Морковь – 2 шт. Лук репчатый – 2 шт. Чеснок – 2 зубчика Перец болгарский – 2 шт. Рубленая зелень петрушки и сельдерея – по 3–4 столовые ложки Рубленый зеленый лук – 3–4 столовые ложки Майонез домашний – 0,5 стакана Вода или бульон (рыбный или куриный) – 1 стакан Лавровый лист – 1–2 шт. Перец душистый -2-3 горошины Соль – по вкусу

Способ приготовления

Филе рыбы нарезать небольшими кусочками, посолить и выложить в чашу пароварки.

Овощи почистить, репчатый лук и перец нарезать кольцами, морковь – кружочками. Затем подготовленные овощи выложить на рыбу, посыпать мелко нарубленным чесноком и зеленью. Влить горячую подсоленную воду или бульон, смешанные с майонезом, положить пряности, включить пароварку и готовить блюдо на пару.

Треска со свеклой в винном соусе

Компоненты

Филе трески – 500 г Свекла красная отварная – 2 шт. Сок лимонный – 1–2 столовые ложки Вино сухое белое – 1 стакан Мука – 1 столовая ложка Соль – по вкусу

Способ приготовления

Филе рыбы нарезать небольшими кусочками, сбрызнуть лимонным соком и поставить на 30 минут в холодильник.

Свеклу почистить, натереть на крупной терке и посолить. Рыбу вынуть из холодильника, посолить, выложить в чашу пароварки, сверху положить свеклу. Смешать муку с вином, залить этой смесью рыбу со свеклой и готовить на пару.

Окунь с репой и тыквой в молочном соусе

Компоненты

Филе морского окуня – 500 г Морковь – 1–2 шт. Репа средняя – 2–3 шт. Тыква – 200 г Сок лимонный – 1 столовая ложка Мука – 2 столовые ложки Молоко – 1,5 стакана Сметана – 0,5 стакана Соль – по вкусу

Способ приготовления

Рыбу нарезать небольшими кусочками, сбрызнуть лимонным соком и выдержать в холодильнике 30 минут. Затем рыбу посолить и выложить в чашу пароварки. Овощи почистить, натереть на крупной терке и добавить к рыбе. Смешать молоко со сметаной, посолить, добавить две столовые ложки муки, еще раз перемешать и залить этим соусом рыбу с овощами. Включить пароварку и готовить блюдо на пару.

Карп паровой с чесноком

Компоненты

Карп – 2 шт. Масло растительное – 3 столовые ложки Лимонный сок – 2 столовые ложки Чеснок – 2 зубчика Сметана – 4–5 столовых ложек Соль – по вкусу

Способ приготовления

У тушек карпа удалить головы и плавники, выпотрошить, очистить от чешуи, промыть и обсушить. Смешать лимонный сок со сметаной, солью и толченым чесноком и обмазать этим соусом рыбу. Затем тушки рыбы выложить на смазанную маслом фольгу, подготовленную для каждого куска рыбы в виде большого квадрата. Тщательно упаковать рыбу в фольгу, положить в корзину пароварки, включить прибор и готовить на пару.

Судак с яблоками в белом вине

Компоненты

Филе судака – 500 г Лук репчатый – 1 шт. Яблоки антоновские – 4 шт. Вино сухое белое – 1,5 стакана Мука – 1 столовая ложка Перец душистый – 2–3 горошины Зелень петрушки – 1 пучок Лавровый лист – 1–2 шт. Соль – по вкусу

Способ приготовления

Филе рыбы разрезать на порционные куски, полить вином и выдержать около часа в холодильнике. Затем рыбу вынуть из маринада, нарезать порционными кусками, посолить и выложить в чашу пароварки. Яблоки разрезать на 4 части, удалить сердцевину, очистить от кожицы, нарезать дольками и выложить в чашу пароварки на рыбу. Сверху положить нарезанный кольцами репчатый лук, посыпать мукой, добавить рубленую петрушку, душистый перец и лавровый лист и влить маринад из-под рыбы.

В пароварку налить воду, включить прибор и готовить рыбу на пару.

Окунь паровой с капустой

Компоненты

Филе морского окуня – 500 г Лук репчатый – 2 шт. Капуста белокочанная – 300 г Паста томатная – 1 столовая ложка Вино сухое белое – 0,5 стакана Рыбный бульон – 1 стакан Перец душистый – 3–4 горошины Лавровый лист – 1–2 шт. Соль – по вкусу

Способ приготовления

Капусту тонко нашинковать и немного потушить на сковороде под крышкой вместе с репчатым луком. Затем добавить разведенную в трех столовых ложках воды томатную пасту и потушить еще около 10–15 минут. Рыбу нарезать маленькими кусочками, посолить, выложить в чашу пароварки, добавить пряности, сверху положить тушеную капусту с луком, залить смесью вина и бульона и готовить блюдо на пару.

Щука, фаршированная овощами

Компоненты

Щука – 800 г Лимонный сок – 2–3 столовые ложки Морковь – 1 шт. Лук репчатый – 2 шт. Репа – 1 шт. Корень сельдерея – 50 г Чеснок – 2 зубчика Майонез – 0,5 стакана Масло растительное – 1 столовая ложка Сыр тертый – 2–3 столовые ложки Перец душистый – 3–4 горошины Соль – по вкусу

Способ приготовления

Тушку щуки выпотрошить, удалить голову, хвост и плавники, очистить от чешуи, промыть и обсушить, полить со всех сторон лимонным соком и выдержать в холодильнике 1 час. Морковь, репу, корень сельдерея и лук почистить, мелко нарезать, перемешать, посолить, начинить этой овощной смесью рыбу и зашить ее белыми нитками. Чеснок мелко порубить, смешать с растительным маслом и майонезом, добавить тертый сыр и все тщательно перемешать. Приготовленной пастой обмазать начиненную тушку рыбы, выложить ее на смазанную растительным маслом фольгу и тщательно завернуть. Упакованную в фольгу рыбу выложить в корзину пароварки и готовить блюдо на пару.

Перед подачей на стол нитки удалить.

Ледяная рыба с цветной капустой

Компоненты

Ледяная рыба – 600 г Капуста цветная – 500 г Лук репчатый – 2 шт. Морковь – 1 шт. Яйцо – 1 шт. Сметана – 0,5 стакана Молоко – 1,5 стакана Зелень петрушки и укропа – по 1 пучку Соль – по вкусу

Способ приготовления

У рыбы удалить головы и плавники, выпотрошить, очистить от чешуи, хорошо промыть, обсушить, нарезать на порционные куски, посолить и уложить в чашу пароварки. Сверху положить нашинкованные соломкой лук и морковь. Цветную капусту разобрать на соцветия, обдать кипятком, нарезать кусочками, смешать с измельченной зеленью и также выложить на рыбу, добавить пряности и соль.

Взбить сырое яйцо со сметаной, добавить молоко, тщательно перемешать и полученной смесью залить рыбу с овощами. Готовить на пару.

Зубатка со стручками фасоли

Компоненты

Филе зубатки – 600 г Мука – 2 столовые ложки Лук репчатый – 2 шт. Зеленые стручки фасоли – 400 г Масло растительное – 2 столовые ложки Вино сухое белое – 0,5 стакана Соль – по вкусу

Способ приготовления

Стручки фасоли отварить на плите в подсоленной воде до готовности.

Филе рыбы нарезать на порционные куски, посолить, сложить в чашу пароварки. Репчатый лук нарезать кольцами и выложить на рыбу.

Сверху положить отваренные стручки фасоли, добавить немного горячего бульона, в котором варилась фасоль, влить вино и растительное масло. Включить пароварку и готовить блюдо на пару.

Окунь с морской капустой

Компоненты

Филе окуня – 600 г Лук репчатый – 2 шт. Морковь – 1 шт. Брикет морской капусты – 400 г Масло растительное – 3 столовые ложки Майонез – 1 стакан Соль – по вкусу

Способ приготовления

Морскую капусту промыть и отварить в подсоленной воде до готовности, еще раз промыть и нарезать соломкой. Филе рыбы нарезать небольшими кусочками, посолить. Морковь и лук почистить, нашинковать тонкой соломкой. В чашу пароварки положить рыбу, морскую капусту и подготовленные овощи. Залить смесью майонеза и растительного масла. Включить пароварку и готовить блюдо на пару.

Окунь с зеленью и томатами

Компоненты

Филе окуня – 500 г Помидоры – 3 шт. Лук репчатый – 2 шт. Зелень сельдерея, укропа и петрушки – 200 г Масло растительное – 0,5 стакана Орехи грецкие молотые – 3 столовые ложки Чеснок – 2 зубчика Майонез – 0,5 стакана Рыбный бульон – 1 стакан Мука – 1 столовая ложка Соль – по вкусу

Способ приготовления

Рыбу нарезать небольшими кусочками, посолить и выложить в чашу пароварки. Лук почистить, мелко нарезать и выложить на рыбу. Помидоры нарезать дольками, зелень измельчить и вместе с помидорами положить поверх рыбы.

Чеснок тщательно растолочь, смешать с растительным маслом и майонезом, добавить молотые орехи и муку, влить горячий бульон, перемешать, посолить и залить этой смесью рыбу с овощами и зеленью. Включить пароварку и готовить блюдо на пару.

Судак со сладким перцем

Компоненты

Судак – 500 г Лук репчатый – 3 шт. Перец сладкий – 3 шт. Помидоры – 2–3 шт. Масло растительное – 1–2 столовые ложки Мука – 1 столовая ложка Чеснок – 2 зубчика Бульон рыбный – 1–1,5 стакана Соль – по вкусу

Способ приготовления

Рыбу выпотрошить, отделить голову и хвост, филе отделить от костей и нарезать на порционные куски. У головы удалить жабры и глаза. Из головы, хвоста и костей сварить бульон. Куски рыбного филе посолить и выложить в чашу пароварки.

Лук почистить, нарезать полукольцами. Сладкий перец нашинковать соломкой. Помидоры нарезать тонкими дольками. Подготовленные овощи выложить на рыбу, залить горячим подсоленным бульоном, добавить муку, растительное масло и мелко нарубленный чеснок. Включить пароварку и готовить блюдо на пару.

Пикша с яблоками и лимоном

Компоненты

Филе пикши – 500 г Лук репчатый – 2 шт. Лимон – 1 шт. Яблоки – 4–5 шт. Вино сухое белое – 1 стакан Масло растительное – 1–2 столовые ложки Лавровый лист – 1 шт. Бульон рыбный, овощной или куриный – 1 стакан Мука – 1 столовая ложка Соль – по вкусу

Способ приготовления

Филе рыбы нарезать кусочками, из лимона выжать сок, полить им рыбу и выставить на час в холодильник.

Лук и яблоки почистить и мелко нарезать. В чашу пароварки выложить рыбу, посолить, сверху на рыбу положить лук с яблоками, посыпать двумя ложками измельченной лимонной цедры, влить горячий рыбный бульон, растительное масло и смешанное с мукой вино, добавить лавровый лист, включить пароварку и готовить блюдо на пару.

Солянка рыбная

Компоненты

Филе речной рыбы – 600 г Капуста квашеная – 400 г Лук репчатый – 2 шт. Огурцы соленые – 2–3 шт. Масло растительное – 0,5 стакана Мука пшеничная – 1 столовая ложка Рыбный или овощной бульон – 1,5 стакана Лавровый лист – 2 шт. Перец душистый – 3–4 горошины Соль – по вкусу

Способ приготовления

Филе рыбы нарезать небольшими кусочками, посолить. Соленые огурцы нарезать мелкими кубиками. Квашеную капусту слегка отжать и потушить под крышкой на сковороде в масле, добавив небольшое количество воды. Затем добавить репчатый лук и измельченные огурцы, перемешать и тушить еще 10–15 минут. Половину тушеной овощной смеси переложить в чашу пароварки, на нее положить подготовленные кусочки рыбы, а сверху – оставшуюся половину овощной смеси, залить горячим бульоном и добавить пряности. В пароварку налить воду, включить прибор и готовить блюдо на пару, примерно 1 час.

Рыба паровая с помидорами

Компоненты

Филе рыбы – 500 г Лук репчатый – 2 шт. Помидоры – 3 шт. Мука – 1 столовая ложка Сметана – 1 стакан Майонез – 0,5 стакана Перец душистый – 3–4 горошины Соль – по вкусу

Способ приготовления

Рыбу нарезать порционными кусками, посолить и выложить в чашу пароварки. Лук почистить, нарезать кольцами и положить на рыбу, сверху положить нарезанные кружочками помидоры, добавить пряности. Смешать сметану с майонезом и залить этой смесью рыбу с овощами. Включить пароварку и довести блюдо на пару до полной готовности рыбы. Готовую рыбу вынуть, в горячий соус добавить столовую ложку муки, тщательно перемешать и проварить соус на пару еще 10 минут. Подавать рыбу с приготовленным горячим соусом.

Рыба паровая в кефире

Компоненты

Филе трески – 600 г Помидоры – 3–4 шт. Лук репчатый – 2 шт. Кефир – 1,5 стакана Сыр тертый – 2 столовые ложки Лимонный сок – 2 столовые ложки Соль – по вкусу

Способ приготовления

Филе рыбы нарезать порционными кусками, сбрызнуть лимонным соком, выдержать около часа в холодильнике, затем посолить и выложить в чашу пароварки, сверху положить нарезанный кольцами лук и нарезанные кружочками помидоры. Залить кефиром, посыпать тертым сыром. Включить пароварку и готовить блюдо на пару.

Голубцы рыбные паровые

Компоненты

Филе пикши – 500 г Лук репчатый – 1–2 шт. Капуста белокочанная – 1 маленький кочан Вода *– 1 стакан Масло растительное – 2 столовые ложки Вино столовое белое – 1/4 стакана Томатный соус – 2–3 столовые ложки Рубленая зелень кинзы – 2–3 столовые ложки Соль – по вкусу*

Способ приготовления

Филе рыбы нарезать небольшими кусочками, посолить и смешать с мелко нашинкованным луком. Кочан капусты осторожно разобрать на листья. Листья положить в корзину пароварки и пропарить их 10 минут. Затем листья вынуть, обсушить полотенцем, на каждый лист выложить порциями рыбу с луком, посыпать рубленой зеленью и завернуть конвертиком.

Голубцы выложить в чашу пароварки, залить их горячей подсоленной водой, добавить смесь растительного масла с вином и томатным соусом. Включить пароварку и готовить голубцы на пару, примерно 30–40 минут.

Форель паровая в апельсиновом соусе

Компоненты

Филе форели – 600 г Лимонный сок – 1 столовая ложка Апельсиновый сок – 4 столовые ложки Чеснок – 2 зубчика Соль – по вкусу

Способ приготовления

Рыбу нарезать порционными кусками. Чеснок почистить, растолочь, смешать лимонным и апельсиновым соком. Приготовленным маринадом тщательно смазать куски рыбы и выдержать в холодильнике 1 час. Затем маринованную рыбу посолить и по отдельности выложить на подготовленную фольгу, аккуратно упаковать рыбу в фольгу, положить в корзину пароварки и готовить блюдо на пару, примерно 20–30 минут.

Сом в морковном соусе

Компоненты

Сом – 600 г Морковь – 2 шт. Лук репчатый – 1 шт. Чеснок – 2 зубчика Лимонный сок – 2 столовые ложки Масло растительное – 1–2 столовые ложки Зелень петрушки и укропа – по 1 маленькому пучку Соль – по вкусу

Способ приготовления

Тушку сома нарезать порционными кусками, натереть растительным маслом. Морковь почистить и натереть на мелкой терке. Лук очень мелко нарезать. Чеснок растолочь. Смешать морковь с луком и чесноком, добавить лимонный сок, тщательно перемешать. Приготовленный пастой смазать куски рыбы и выдержать в холодильнике 1 час. Затем рыбу вместе с маринадной пастой выложить на подготовленную фольгу, посолить, посыпать мелко нарубленной зеленью, каждый кусок рыбы упаковать в фольгу и уложить в корзину пароварки. Готовить рыбу на пару.

Рыбный пудинг

Компоненты

Филе трески – 500 г Хлеб белый без корок – 2 ломтика Молоко – 0,5 стакана Масло сливочное – 2 столовые ложки Яйца – 2 шт. Соль – по вкусу

Способ приготовления

Филе рыбы пропустить через мясорубку с мелкой решеткой. Хлеб размочить в молоке, слегка отжать и также пропустить через мясорубку. Фарш перемешать и еще раз пропустить через мясорубку. Затем фарш посолить, добавить в него сырые желтки и столовую ложку сливочного масла и тщательно перемешать. Яичные белки хорошо взбить миксером, соединить с фаршем и все вместе еще раз взбить миксером. Подготовленный таким образом фарш выложить в смазанную маслом форму, поставить в пароварку и готовить блюдо на пару около 20 минут.

Рыбный пудинг с помидорами

Компоненты

Филе рыбы отварное – 400 г Помидоры – 300 г Масло растительное – 2 столовые ложки Яйца – 2 шт. Соль – по вкусу

Способ приготовления

Помидоры опустить в кипяток на 2 минуты, вынуть, остудить, снять с них кожицу, нарезать и потушить в растительном масле. Филе рыбы мелко нарезать, соединить с помидорами и измельчить блендером. В фарш добавить взбитые яйца, посолить и тщательно перемешать, затем выложить в смазанную маслом форму, поместить в пароварку и готовить на пару.

Рыбные кнели

Компоненты

Филе рыбное – 300 г Белый хлеб – 50 г Молоко – 0,25 стакана Сливки – 0,25 стакана Яйца – 2 шт. Масло сливочное – 2 столовые ложки Соль – по вкусу

Способ приготовления

Хлеб размочить в молоке и слегка отжать. С рыбы снять кожу, а мякоть трижды пропустить через мясорубку вместе с размоченным хлебом. В фарш добавить соль, сливки и взбитые яичные белки, массу тщательно перемешать и хорошо взбить. Сформировать кнели, сложить их в смазанную маслом чашу пароварки, залить горячей подсоленной водой и готовить на пару.

Зразы паровые из пикши

Компоненты

Филе пикши – 600 г Белый хлеб – 3–4 ломтика Молоко – 0,5 стакана Мука – 1 столовая ложка Соль – по вкусу

Для начинки

Лук репчатый – 2 шт. Соленый огурец – 1 шт. Яйца, сваренные вкрутую – 2 шт. Соль – по вкусу

Способ приготовления

Филе рыбы и размоченный в молоке хлеб пропустить через мясорубку, посолить, тщательно перемешать и разделить на небольшие порции. Из каждой порции фарша раскатать кружочки толщиной в 1 см.

Приготовить начинку: мелко порубить очищенный репчатый лук, соленый огурец и яйца, перемешать, посолить и еще раз тщательно перемешать.

Приготовленный фарш равномерно разложить на приготовленные кружочки фарша. Края кружочков соединить, обвалять в муке, сложить в выстланную зеленью корзину пароварки и готовить зразы на пару.

Рыбное суфле

Компоненты

Филе рыбы – 400 г Молоко – 0,5 стакана Яйца – 2 шт.

Масло сливочное – 3 столовые ложки Мука – 0,5 столовой ложки Соль – по вкусу

Способ приготовления

Муку подсушить на сухой сковороде, влить молоко, тщательно перемешать и прокипятить соус в течение 2–3 минут. Рыбу положить в чашу пароварки, залить водой и держать на пару до готовности. С вареной рыбы снять кожу, а мякоть пропустить через мясорубку с мелкой решеткой. В фарш добавить соль, две столовые ложки сливочного масла, яичные желтки и приготовленный молочный соус, все тщательно перемешать и взбить миксером. Отдельно взбить яичные белки, соединить с рыбной массой и еще раз все вместе взбить.

Форму для пудинга смазать сливочным маслом, выложить туда взбитую массу, прикрыть фольгой, поставить в пароварку и готовить блюдо на пару.

Креветки паровые

Компоненты

Креветки – 500 г Чеснок – 1–2 зубчика Лимонный сок – 3 столовые ложки Зелень кинзы или петрушки – 1 пучок Масло оливковое – 1 столовая ложка Соль – по вкусу

Способ приготовления

Чеснок почистить, растолочь, добавить соль по вкусу, влить лимонный сок и тщательно перемешать. Приготовленной смесью смазать креветок и выдержать 30 минут в холодильнике. Затем креветок выложить в корзину пароварки, выстланную зеленью и готовить на пару, примерно 10–15 минут. Готовые креветки порозовеют и свернутся колечками. Их вынуть из пароварки, полить маслом, перемешать и остудить.

Креветки в пиве

Компоненты

Креветки – 30–40 шт. Чеснок – 2 зубчика Лимонный сок – 2 столовые ложки Пиво светлое – 2 стакана Соевый соус – 2 чайные ложки

Способ приготовления

В чашу пароварки выложить креветок. Чеснок почистить, мелко порубить и добавить к креветкам. Смешать лимонный сок с соевым соусом, смесь развести пивом и залить этой смесью креветок. Включить пароварку и готовить блюдо, примерно 25–30 минут.

Креветки с рисом

Компоненты

Мясо креветок – 100 г Рис – 1 стакан Вода – 2 стакана Морковь – 1 шт. Лук репчатый – 1 шт. Яйца вареные крутые – 2 шт. Масло сливочное – 2 столовые ложки Соль – по вкусу

Способ приготовления

Рис промыть, насыпать в чашу пароварки, влить горячую подсоленную воду и готовить на пару около 20 минут.

Почистить лук и морковь, мелко нашинковать и потушить под крышкой, добавив немного воды и столовую ложку сливочного масла. Затем к тушеным овощам добавить мелко нарезанное мясо креветок, перемешать и потушить вместе с овощами еще 10–15 минут. В чашу с рисом выложить овощи с креветками и рубленые яйца, немного посолить, перемешать и продолжить приготовление блюда на пару еще 20–25 минут.

Омлет с креветками

Компоненты

Мясо креветок – 100 г Яйца – 4 шт. Молоко – 0,5 стакана Рубленная зелень кинзы – 1 столовая ложка Рубленый зеленый лук – 1 столовая ложка Масло сливочное – 1 столовая ложка Соль – по вкусу

Способ приготовления

Креветочное мясо выложить в смазанную маслом форму. Яйца смешать с молоком, посолить, взбить миксером и вылить на креветки. Посыпать рубленой кинзой и луком. Форму с яйцами и креветками поставить в пароварку и готовить блюдо на пару около 10–15 минут.

Биточки из рыбы и кальмаров

Компоненты

Филе кальмаров – 300 г Филе морской рыбы – 300 г Белый хлеб – 2 ломтика Молоко – 0,5 стакана Яйцо – 1 шт. Соль – по вкусу

Способ приготовления

С кальмаров снять пленки, опустив их на несколько секунд в кипяток, очистить от внутренних пленок, залить холодной водой, довести до кипения и отварить их в течение 2 минут. Затем кальмаров в месте с рыбой и размоченным в молоке хлебом пропустить через мясорубку. В фарш добавить соль и яйцо и тщательно вымесить. Из приготовленного фарша сформировать биточки, выложить их на смазанную маслом решетку пароварки и готовить на пару.

Котлеты из кальмаров с творогом

Компоненты

Филе кальмаров – 300 г Творог – 100 г Масло сливочное – 1–2 столовые ложки Сухари молотые – 1–2 столовые ложки Соль – по вкусу

Способ приготовления

Кальмаров очистить от пленок и отварить, как в предыдущем рецепте. Отваренных кальмаров пропустить через мясорубку вместе с творогом. В фарш добавить немного сливочного масла, посолить, хорошо перемешать и поставить на 30 минут в холодильник. Затем из охлажденного фарша сформировать котлеты, обвалять их в сухарях и готовить на пару.

Запеченные рыбные блюда

Запеканка из пикши с луком-пореем

Компоненты

Филе пикши – 1 кг Яйца – 3 шт. Лук-порей – 2 стебля Лук репчатый – 2 шт. Корень сельдерея – 200 г Масло растительное – 1/3 стакана Сливки – 1 стакан Сыр тертый – 100 г Зелень петрушки – 1 пучок Соль – по вкусу

Способ приготовления

Филе рыбы разрезать на 2–3 куска и отварить в небольшом количестве воды до готовности. Отваренную рыбу вынуть, снять кожу, выбрать все косточки, мякоть измельчить блендером, в фарш добавить растительное масло и тщательно перемешать.

Нашинкованный репчатый лук и натертый на крупной терке корень сельдерея выложить на смазанную маслом сковороду, добавить нарезанный кружочками лук-порей и оставшееся масло, подлить немного горячей воды, сковороду накрыть крышкой и тушить овощи до мягкости. Тушеные овощи измельчить блендером, добавить смешанные со сливками яичные желтки, посолить и тщательно перемешать.

В смазанный маслом сотейник выложить слоями пюре овощное и пюре рыбное, последним должен быть слой овощного пюре. Заполненный в такой последовательности сотейник поставить в горячую духовку и выдержать блюдо при температуре 200 градусов 25–30 минут. Затем посыпать тертым сыром и запекать еще 5-10 минут до образования румяной корочки.

Рыбная запеканка с фасолью и томатным соусом

Компоненты

Филе рыбы – 500 г Отварная фасоль – 1 стакан Лук репчатый – 1 шт. Яйца – 2 шт. Соус томатный – 1 стакан Масло топленое – 2 столовые ложки Соль – по вкусу

Способ приготовления

Рыбу, фасоль и очищенный лук пропустить через мясорубку. В приготовленный фарш добавить яичные желтки, посолить и тщательно перемешать. Затем фарш выложить в смазанную маслом посуду для запекания, поставить в горячую духовку и запечь до образования румяной корочки.

При подаче на стол полить запеканку томатным соусом.

Рыбная запеканка с рисом

Компоненты

Филе рыбное – 600 г Рис – 1 стакан Яйцо – 1 шт. Молоко – 1/4 стакана Масло растительное – 4 столовые ложки Сметана – 0,5 стакана Паста томатная – 2 столовые ложки Масло сливочное – 2 столовые ложки Сыр тертый – 2 столовые ложки Сухари молотые – 1 столовая ложка Соль – по вкусу

Способ приготовления

Рис отварить до полной готовности в большом количестве подсоленной воды, откинуть на дуршлаг и дать стечь воде.

Филе рыбы нарезать на небольшие кусочки, посолить. В смазанный маслом и посыпанный тертыми сухарями сотейник положить отварной рис, сверху выложить кусочки рыбы, залить смешанной с томатной пастой сметаной, посыпать тертым сыром и положить кусочки сливочного масла. Сотейник с рыбой поставить в горячую духовку на 20 минут. Затем взбить яйцо с молоком, залить этой смесью рыбу и запечь блюдо до образования румяной корочки.

Треска, запеченная с сардинами и рисом

Компоненты

Треска – 1,3 кг Сардины свежие – 7–8 шт. Рис отварной – 1 неполный стакан Яйца – 1 шт. Масло сливочное – 200 г Лимон – 1 шт. Вино сухое белое – 2 стакана Сыр тертый – 4 столовые ложки Сухари молотые – 2 столовые ложки Соль – по вкусу

Способ приготовления

У рыбы удалить голову, внутренности и плавники, тушку очистить от чешуи, разрезать вдоль хребта и осторожно удалить кости, затем нарезать на порционные куски. Сардины выпотрошить, удалить головы и хвосты, а тушки очень мелко нарезать. Затем к сардинам добавить отварной рис и 150 г сливочного масла, все тщательно перемешать. Приготовленную массу разделить на две равные части. Одну половину массы выложить в смазанную маслом глубокую посуду для запекания, посыпать тертыми сухарями и сыром. На эту массу плотно выложить куски трески, посолить, сбрызнуть лимонным соком и залить вином. Затем на рыбу выложить оставшуюся смесь, посыпать тертым сыром и сухарями, положить кусочки оставшегося сливочного масла. Посуду с рыбой накрыть пергаментной бумагой, поставить в горячую духовку и запекать до образования румяной корочки, примерно 30 минут.

Треска, запеченная с морковью в сметане

Компоненты

Филе трески – 500 г Морковь – 500 г Сметана нежирная – 1,5 стакана Мука – 1–2 столовые ложки Масло сливочное – 2–3 столовые ложки Сыр тертый – 2 столовые ложки Сухари молотые – 1 столовая ложка Соль – по вкусу

Способ приготовления

Морковь отварить до полуготовности, остудить, почистить и нарезать кружочками.

Филе рыбы нарезать на порционные куски, посолить, сложить в смазанный маслом сотейник, сверху выложить кружочки моркови, залить смешанной с мукой сметаной, посыпать тертым сыром и сухарями, сверху положить кусочки оставшегося масла. Сотейник поставить в духовку и запечь блюдо до образования румяной корочки.

Окунь, запеченный с капустой в томатном соусе

Компоненты

Филе окуня – 500 г Капуста белокочанная – 600 г Лук репчатый – 1–2 шт. Соус томатный – 2 стакана Масло топленое – 3 столовые ложки Мука – 1 столовая ложка Сыр тертый – 2 столовые ложки Масло растительное – 3 столовые ложки Соль – по вкусу

Способ приготовления

Капусту и репчатый лук нашинковать и потушить в топленом масле до полуготовности. Затем примерно половину тушеной капусты выложить в смазанную маслом посуду для запекания. Филе окуня нарезать небольшими кусочками, посолить и выложить ровным слоем на капусту, сверху положить вторую половину тушеной капусты, залить томатным соусом и посыпать тертым сыром. Посуду с рыбой и капустой поставить в горячую духовку и запечь блюдо до образования румяной корочки.

При подаче на стол запеканку полить растопленным маслом.

Хек, запеченный с овощами

Компоненты

Филе хека – 500 г Лук репчатый – 3 шт. Морковь – 2 шт. Перец сладкий – 1 шт. Баклажаны – 1 шт. Корешки петрушки и сельдерея – по 1 шт. Паста томатная – 1–2 столовые ложки Сметана не *жирная – 0,5 стакана Масло растительное – 0,5 стакана Сыр тертый – 3 столовые ложки Соль – по вкусу*

Способ приготовления

Овощи и корешки почистить и мелко нашинковать. Подготовленные овощи с корешками немного потушить в масле и выложить в смазанный маслом сотейник, посолить и перемешать. Баклажаны нарезать кружочками, слегка прогреть их с маслом и выложить поверх овощей. Филе рыбы нарезать кусочками, посолить, уложить на баклажаны и влить немного горячей воды. Смешать сметану с томатной пастой, залить этой смесью рыбу с овощами и посыпать тертым сыром. Заполненный сотейник поставить в нежаркую духовку и запекать блюдо до образования румяной корочки.

Рыба, запеченная с луком и яйцами

Компоненты

Филе рыбы – 600 г Лук репчатый – 6 шт. Яйца – 3 шт. Мука – 1 столовая ложка Масло растительное – 1 столовая ложка Молоко – 1/3 стакана Масло сливочное – 2 столовые ложки Соль – по вкусу

Способ приготовления

Рыбу нарезать небольшими кусочками, посолить и выложить в смазанную маслом посуду для запекания. Лук почистить, нарезать кольцами и выложить на рыбу. Уложенную рыбу с луком залить смесью взбитых яиц с молоком и поставить в духовку. Запекать блюдо до образования румяной корочки.

Лосось, запеченный со сладким перцем

Компоненты

Лосось – 500 г Перец сладкий очищенный – 500 г Лук репчатый – 2 шт. Сметана – 1 стакан Мука – 1 столовая ложка Масло топленое – 1–2 столовые ложки Сыр тертый – 2 столовые ложки Сухари молотые – 1 столовая ложка Соль – по вкусу

Способ приготовления

Сладкий перец и репчатый лук нарезать кольцами. Рыбу нарезать небольшими кусочками, посолить и уложить в смазанную маслом посуду для запекания.

Сверху выложить перец с луком. Рыбу с овощами залить сметаной, посыпать тертым сыром и молотыми сухарями, сверху положить кусочки топленого масла. Посуду с рыбой поставить в духовку и запечь блюдо до готовности.

Сазан, запеченный в сметане

Компоненты

Сазан – 600 г Сметана – 1 стакан Масло сливочное – 3–4 столовые ложки Соль и сахар – по вкусу

Способ приготовления

Рыбу нарезать на порционные куски, посолить и сложить в смазанный маслом сотейник.

В сметану добавить немного сахара, перемешать и залить ею рыбу. Сотейник с рыбой поставить в духовку и запечь блюдо до образования румяной корочки.

Карп, запеченный с капустой

Компоненты

Карп – 1 кг Капуста белокочанная – 300 г Лук репчатый – 2 шт. Масло растительное – 4 столовые ложки Сметана – 1 стакан Сыр тертый – 2–3 столовые ложки Соль – по вкусу

Способ приготовления

Карпа очистить от чешуи, выпотрошить и промыть в холодной воде.

Капусту мелко нашинковать. Лук почистить и также мелко нашинковать. Смешать капусту с луком и слегка прогреть под крышкой в растительном масле, затем добавить немного воды и тушить до готовности. Приготовленной овощной смесью нафаршировать карпа и зашить белыми хлопчатобумажными нитками брюшко.

Затем рыбу уложить в смазанную маслом посуду для запекания, залить сметаной, посыпать тертым сыром и поставить в горячую духовку. Запекать блюдо до образования румяной корочки.

Рыбный паштет

Компоненты

Филе рыбы – 600 г Лук репчатый – 2 шт. Лимон – 1 шт. Яйца – 2 шт. Масло сливочное – 100 г Вино сухое белое – 1 стакан Белый хлеб – 1/3 батона Сухари молотые – 2 столовые ложки Сыр тертый – 2–3 столовые ложки Соль – по вкусу

Способ приготовления

Рыбное филе разрезать пополам, одну половину нарезать небольшими кусочками, посолить и сбрызнуть лимонным соком. Вторую половину рыбного филе пропустить через мясорубку вместе с очищенным луком и размоченным в воде и слегка отжатым белым хлебом. Фарш посолить, добавить сырые яйца и тщательно перемешать. Глубокую сковороду смазать маслом, посыпать молотыми сухарями и выложить половину приготовленного фарша. На слой фарша плотно уложить подготовленные кусочки рыбы, залить вином, сверху на рыбу положить оставшийся фарш, посыпать тертым сыром и сухарями, выложить кусочки сливочного масла.

Сковороду с паштетом накрыть пергаментной бумагой и поставить в горячую духовку. Запекать до образования румяной корочки.

Камбала, запеченная в сметане

Компоненты

Камбала – 1,5 кг Масло сливочное – 3–4 столовые ложки Сметана нежирная – 1 стакан Мука – 1 столовая ложка Соль – по вкусу

Способ приготовления

Рыбу очистить от чешуи, выпотрошить, удалить плавники, хвосты и головы. Промыть в холодной воде, затем осторожно вынуть кости, посолить.

Подготовленную рыбу белой стороной вверх сложить в смазанный маслом сотейник, полить растопленным маслом. Сотейник накрыть крышкой, поставить в горячую духовку и запекать рыбу на медленном огне, периодически поливая образующимся соком.

За несколько минут до готовности рыбу залить смешанной с мукой сметаной, посыпать тертым сыром, положить кусочки оставшегося масла и запечь до полной готовности.

Блюда, приготовленные из муки, круп и творога

Кукурузные лепешки с брынзой паровые

Компоненты

Кукурузная мука – 400 г Молоко – 400 мл Вода – 350 мл Брынза – 200 г Яйца – 2 шт.

Способ приготовления

Просеянную кукурузную муку постепенно залить горячим молоком, смешанным с водой, вбить два сырых яйца, перемешать, добавить натертую на терке брынзу и вымесить тесто. Из теста сформировать небольшие лепешки и готовить их в пароварке в течение 15 минут.

Домашняя лапша с кабачком

Компоненты

Для теста

Мука – 300 г Яйца – 3 шт. Соль – по вкусу Масло топленое – 100 г

Для гарнира

Кабачок – 1 шт. Масло растительное – 2–3 столовые ложки

Для соуса

Чеснок – 2 зубчика Куриный бульон – 0,5 стакана Тертый сыр – 0,5 стакана Соль – по вкусу

Способ приготовления

На рабочий стол насыпать горкой просеянную муку, сделать в центре муки углубление, влить в него сырые яйца, добавить соль и замесить крутое тесто. Затем тесто накрыть полотенцем, выдержать около 15–20 минут на столе, раскатать в тонкий пласт, сложить его треугольником и нарезать лапшу тонкой соломкой.

На сковороде раскалить топленое масло, быстро обжарить в нем лапшу, выложить ее в пароварку и готовить на пару около 20–25 минут.

Кабачок очистить от кожуры, нарезать соломкой и потушить под крышкой в растительном масле.

Приготовить соус: в горячий куриный бульон добавить постепенно сыр, посолить, перемешать и прокипятить на слабом огне 1 минуту, добавить толченый чеснок и тщательно перемешать. Подавать готовую лапшу с тушеными кабачками, полив приготовленным соусом.

Запеканка из лапши с яблоками

Компоненты

Домашняя лапша – 300 г Яблоки – 500 г Яйца – 2 шт. Сахар – 100 г Корица молотая – по вкусу

Способ приготовления

Приготовить домашнюю лапшу, как в предыдущем рецепте, отварить ее в подсоленной воде до готовности и откинуть на сито. Яблоки натереть на крупной терке, смешать с отварной лапшой, добавить яйца, сахар и корицу. Фарш вымесить, выложить в смазанную маслом посуду для запекания и запекать в духовке.

Вареники с вишней

Компоненты

Мука – 2 стакана Молоко – 2/3 стакана Яйцо – 1 шт. Соль – по вкусу

Для начинки

Вишни без косточек – 500 г Сахар – 0,5 стакана

Способ приготовления

Замесить тесто из просеянной муки, молока, яйца и соли, вымесить его, выдержать около 40 минут, а затем раскатать в тонкий пласт на посыпанном мукой столе, вырезать специальной формочкой кружочки. На каждый кружочек теста положить по столовой ложке вишен, посыпать начинку сахаром по 0,5 чайной ложки на каждую порцию и сформировать вареники. Готовить их лучше на пару. В чашу пароварки налить горячую подсоленную воду, опустить туда вареники и готовить около 10–15 минут, готовые вареники всплывают на поверхность.

Плов со сладким перцем

Компоненты

Рис – 1 стакан Вода – 2 стакана Сладкий красный перец – 6 шт. Лук репчатый – 1 шт. Масло сливочное – 2–3 столовые ложки Томатная паста – 1 столовая ложка Соль – по вкусу

Способ приготовления

Рис тщательно промыть и засыпать в смазанную маслом глубокую чугунную сковороду. Репчатый лук мелко нашинковать и потушить его в двух столовых ложках растительного масла. Перец очистить от семян и мелко нарезать. Подготовленные овощи добавить к рису, перемешать. Томатную пасту развести в горячей подсоленной воде и залить ею рис с овощами. Готовить блюдо на слабом огне под крышкой. Во время приготовления рис не перемешивать! Подавать горячий плов со сливочным маслом.

Рис с фруктами

Компоненты

Рис – 1,5 стакана Вода – 3 стакана Масло сливочное – 2–3 столовые ложки Сахар – 2 столовые ложки Свежие фрукты без косточек – 300 г Фундук очищенный – 50 г Миндаль очищенный – 50 г Соль – по вкусу

Способ приготовления

В чашу пароварки насыпать промытый рис, залить горячей подсоленной водой и готовить на пару около 35 минут. Затем рис смешать с маслом и сахаром, часть риса выложить ровным слоем в 2 см в форму для пудинга, сверху положить часть фруктов, затем опять слой риса и слой фруктов и т. д., последним должен быть слой риса. Форму с рисом и фруктами поместить в пароварку и готовить на пару около 25 минут. Готовое блюдо немного остудить, посыпать измельченными орехами и подавать в теплом виде.

Рис с изюмом и медом

Компоненты

Рис – 300 г Вода – 0,6 л Мед – 4 столовые ложки Изюм – 100 г Вода – 0,5 стакана Масло сливочное – 3–4 столовые ложки Соль – по вкусу

Способ приготовления

Изюм замочить в кипятке, затем воду слить и использовать для варки риса.

Рис насыпать в чашу пароварки, залить горячей водой с разведенным в ней медом, добавить масло и соль и перемешать. Включить пароварку и готовить блюдо на пару около 40 минут. За 10 минут до окончания приготовления добавить в кашу изюм, перемешать и довести блюдо до готовности.

Рис с печенью

Компоненты

Рис – 1,5 стакана Говяжья печень – 200 г Бульон мясной – 4 стакана Масло сливочное – 7–8 столовых ложек Сыр тертый – 2–3 столовые ложки Соль – по вкусу

Способ приготовления

Рис обжарить на сковороде в трех столовых ложках сливочного масла, высыпать его в чашу пароварки, залить горячим бульоном, посолить и готовить на пару около 40 минут.

Печень нарезать маленькими кусочками, посолить, потушить в сливочном масле, затем подлить немного воды и тушить под крышкой до готовности.

Когда рис будет готов, осторожно выложить его на блюдо, добавить еще 2 столовые ложки сливочного масла, осторожно перемешать. Поверх риса выложить ровным слоем готовую печень, посыпать тертым сыром и подрумянить блюдо в духовке в течение 7-10 минут.

Запеканка рисовая с мясом

Компоненты

Рис – 300 г Мясо отварное – 250 г Репчатый лук – 1–2 шт.
Корень сельдерея – 100 г Масло топленое – 2 столовые ложки Соль – по вкусу

Способ приготовления

Рис отварить в подсоленной воде до готовности. Лук и корень сельдерея почистить и нарезать кусочками. Мясо пропустить через мясорубку вместе с луком и сельдереем. В фарш добавить отварной рис, посолить и тщательно перемешать. В смазанную маслом посуду для запекания выложить фарш, выровнять верхний слой. Сверху положить кусочки масла, поставить в духовку и запечь до готовности.

Каша гречневая с курицей

Компоненты

Куриная грудка – 400 г Корень сельдерея – 50 г Корень петрушки —1–2 шт. Лавровый лист – 1 шт. Перец душистый – 3–4 горошины Гречневая крупа – 1,5 стакана Куриный бульон – 3 стакана Масло сливочное – 1 столовая ложка Соль – по вкусу

Способ приготовления

Курицу отварить в небольшом количестве воды с пряностями и кореньями, затем мясо нарезать небольшими кусочками, а бульон процедить.

Гречневую крупу промыть, прокалить на сковороде, смешать с 1 столовой ложкой сливочного масла, насыпать в чашу пароварки, залить горячим процеженным куриным бульоном, добавить по вкусу соль и перемешать. Включить пароварку и готовить кашу на пару около 15 минут. Подавать на стол с куриным мясом, полив блюдо растопленным сливочным маслом.

Каша гречневая с курагой и черносливом

Компоненты

Крупа гречневая – 1 стакан Вода – 3 стакана Курага – 50 г Чернослив – 50 г Масло сливочное – 1–2 столовые ложки Соль и сахар – по вкусу

Способ приготовления

Курагу и чернослив промыть, залить тремя стаканами кипятка и выдержать под крышкой до их полного набухания. Затем фрукты вынуть из настоя, у чернослива удалить косточки, мякоть фруктов нарезать маленькими кусочками. Крупу тщательно промыть, прокалить на сковороде, смешать со сливочным маслом и насыпать в чашу пароварки, добавить измельченные фрукты, залить горячим фруктовым настоем, положить по вкусу соль и сахар и перемешать. Включить пароварку и готовить кашу на пару около 15 минут.

Каша геркулесовая с морковью

Компоненты

Геркулес – 1 стакан Вода – 1 стакан Морковь – 1 шт. Молоко – 2 стакана Масло сливочное – 2 столовые ложки Соль – по вкусу

Способ приготовления

Морковь натереть на средней терке. Овсяные хлопья вместе с морковью положить в чашу пароварки, влить воду и стакан молока, посолить, перемешать, включить пароварку и готовить кашу на пару около 35 минут. За 15 минут до окончания приготовления в кашу добавить еще стакан молока и сливочное масло, перемешать и продолжить приготовление блюда.

Каша пшенная воздушная

Компоненты

Пшено – 1 стакан Вода – 4 стакана Масло сливочное – 1 столовая ложка Соль – по вкусу

Способ приготовления

Пшено тщательно промыть, засыпать в чашу пароварки, залить кипятком, посолить, положить масло и перемешать. Включить пароварку и готовить кашу на пару около 30–40 минут.

Каша пшенная с морковью и яблоками

Компоненты

Пшено – 1 стакан Вода – 2 стакана Молоко – 1 стакан Морковь – 1 шт. Яблоки – 2 шт. Мед – 3 столовые ложки Масло сливочное – 4 столовые ложки Соль – по вкусу

Способ приготовления

Тщательно промытое пшено засыпать в чашу пароварки, залить подсоленным кипятком и готовить на пару около 20 минут. Морковь почистить и натереть на средней терке, яблоки тоже почистить, удалить сердцевину и натереть на крупной терке. Как только крупа разварится, добавить к ней тертую морковь с яблоками, положить мед и масло и перемешать. Продолжить приготовление блюда на пару еще 15–20 минут.

Каша пшенная с тыквой

Компоненты

Тыква – 500 г Пшено – 1 стакан Молоко – 1 стакан Вода – 2 стакана Масло сливочное – 4 столовые ложки Соль и сахар – по вкусу

Способ приготовления

Тыкву очистить от семян и кожуры, нарезать небольшими кусочками, посыпать сахаром, добавить немного масла и тушить в небольшом количестве воды.

Пшено хорошо промыть, насыпать в чашу пароварки, залить горячим подсоленным кипятком и варить на пару около 15 минут. Затем в чашу с пшеном положить тушеную тыкву, залить кипящим молоком, положить оставшееся масло, посолить, осторожно перемешать и продолжить приготовление блюда еще 20–25 минут.

Каша пшенная с овощами

Компоненты

Крупа пшенная – 150 г Вода – 0,5 л Морковь – 1 шт. Лук репчатый – 2 шт. Корень петрушки – 1 шт. Корень сельдерея – 50 г Перец сладкий – 1 шт. Помидоры – 2 шт. Масло растительное – 2–3 столовые ложки Масло сливочное – 2 столовые ложки Соль – по вкусу

Способ приготовления

Тщательно промытое пшено насыпать в чашу пароварки, залить горячей подсоленной водой, положить сливочное масло и перемешать. Включить пароварку и готовить пшено на пару около 20 минут.

Помидоры опустить в кипяток, вынуть, остудить, очистить от кожицы и мелко нарезать. Морковь, лук и корешки почистить, нашинковать и немного потушить в растительном масле, добавить мелко нашинкованный сладкий перец и помидоры и потушить все вместе 7–8 минут.

В чашу пароварки к разваренному пшену добавить тушеные овощи, посолить, тщательно перемешать и продолжить приготовление блюда на пару еще около 25 минут.

Каша пшенная с луком

Компоненты

Пшено – 1,5 стакана Репчатый лук – 2 шт. Вода – 4 стакана Масло топленое – 50–70 г Соль – по вкусу

Способ приготовления

Пшено тщательно промыть, насыпать в чашу пароварки, залить подсоленным кипятком и готовить на пару около 30 минут.

Топленое масло распустить на сковороде, добавить мелко нашинкованный репчатый лук и потушить его в масле. Затем лук с маслом выложить в кашу, перемешать и продолжить приготовление блюда на пару еще 20 минут. Готовую кашу желательно подержать еще и в нежаркой духовке минут 15.

Каша пшенная с курагой, изюмом и орехами

Компоненты

Пшено – 1 стакан Вода – 2,5 стакана Измельченная курага – 0,5 стакана Изюм без косточек – 0,5 стакана Орехи грецкие молотые – 2–3 столовые ложки Масло сливочное – 2–3 столовые ложки Соль и сахар – по вкусу

Способ приготовления

Курагу и изюм положить в чашу пароварки, влить немного воды, включить пароварку и проварить фрукты 7–8 минут. Затем в чашу к фруктам добавить хорошо промытое пшено, залить горячим подсоленным кипятком, насыпать сахар и готовить кашу на пару около 35 минут. Готовую кашу заправить сливочным маслом и посыпать молотыми орехами.

Запеканка пшенная с тыквой

Компоненты

Пшено – 200 г Тыква – 500 г Яйца – 2 шт. Молоко – 2 стакана Масло сливочное – 50 г Сухари молотые – 1 столовая ложка Соль и сахар – по вкусу

Способ приготовления

Пшено разварить в небольшом количестве воды, затем влить молоко, добавить по вкусу соль и сварить пшенную кашу. Тыкву натереть на крупной терке и потушить с маслом. Тушеную тыкву смешать с пшенной кашей, маслом и яйцами. Массу тщательно вымесить, выложить в смазанный маслом и посыпанный молотыми сухарями сотейник, выровнять верхний слой и запечь в духовке.

Каша ячневая с картофелем и капустой

Компоненты

Ячневая крупа – 1 стакан Картофель – 350 г Капуста белокочанная – 350 г Лук репчатый – 1 шт. Молоко – 2 стакана Вода – 1,5 стакана Масло топленое – 100 г Соль – по вкусу

Способ приготовления

Капусту нашинковать и потушить в топленом масле вместе с репчатым луком. Картофель нашинковать соломкой и также потушить в топленом масле.

Крупу промыть, положить в чашу пароварки, влить горячую подсоленную воду и готовить на пару около 10 минут. В разваренную крупу влить горячее молоко, перемешать и проварить еще 10–15 минут. Затем в кашу добавить оставшееся масло, сверху положить тушеную капусту с луком и картофель. Продолжить приготовление блюда на пару. Весь процесс приготовления займет около 40 минут.

Каша манная с тыквой и морковью

Компоненты

Мякоть тыквы —100 г Морковь маленькая – 1 шт. Крупа манная – 1 стакан Молоко – 4 стакана Масло сливочное – 3 столовые ложки Соль и сахар – по вкусу

Способ приготовления

Морковь и тыкву натереть на мелкой терке и выложить в чашу пароварки, залить горячим молоком, добавить столовую ложку сливочного масла, соль и сахар и готовить блюдо на пару около 10 минут. Затем тонкой струйкой, при постоянном перемешивании всыпать манную крупу, добавить оставшееся масло, тщательно перемешать и готовить блюдо на пару около 15–20 минут.